

## OBSAH

Slovo autorky .....	8
Poděkování .....	9
Předmluva .....	10

### CHARAKTERISTIKA ACT | KAPITOLA 1

<b>1 Hypotetická úroveň metody ACT .....</b>	<b>13</b>
1.1 Podstata metody Roswithy Brunkow .....	13
1.2 Podstata metody ACT .....	13
1.2.1 Model teorie řízení motoriky v ACT.....	13
1.2.2 Vzpěr v ACT.....	14
1.2.3 Uzavřené a otevřené kinematické řetězce v ACT.....	14
1.2.4 Teorie motorických vzorů.....	14
1.2.5 Pohybové procesy v ACT.....	15
1.2.6 Proces učení.....	16
1.2.7 Psychofyziologie .....	16
<b>2 Základní principy ACT .....</b>	<b>17</b>
2.1 Průběh aktivace ventrálního svalového řetězce na končetinách a trupu .....	17
2.2 Charakteristika a průběh aktivace dorsálního svalového řetězce na končetinách a trupu dle R. Brunkow .....	18
2.3 Manuální techniky .....	19
2.3.1 Exteroreceptivní facilitace a inhibice.....	19
2.3.2 Manuální, exteroceptivní, facilitačně-inhibiční techniky na ventrálním a dorsálním svalovém řetězci končetin a trupu.....	19
2.4 Pozice akra v ACT .....	21
2.4.1 Pozice ruky v ACT.....	21
2.4.2 Funkční kineziologie nohy .....	24
2.5 Vliv nastavení akra na osový orgán .....	27
2.6 Polohy motorického vývoje.....	27
2.6.1 Motorický vývoj.....	27
2.6.2 Polohy motorického vývoje a jeho varianty v ACT .....	27
<b>3 Obsah ACT .....</b>	<b>28</b>
3.1 Souhrn principů ACT.....	28
3.2 Cíle ACT .....	28
3.3 Aplikace vzpěrných pohybových vzorů ACT dle managementu terapie .....	28

### VZPĚRNÁ KOAKTIVAČNÍ CVIČENÍ V ACT | KAPITOLA 2

<b>1 Vzpěrná koaktivační cvičení v ACT .....</b>	<b>31</b>
1.1 Analýza vzpěru a jeho motorické reakce v ACT .....	31

<b>1.2</b>	<b>Základní principy vzpěrných akrálních koaktivačních cviků</b> .....	31
<b>1.3</b>	<b>Vzpěrná koaktivační cvičení v ACT</b> .....	31
<b>1.4</b>	<b>Polohy vývoje dítěte, 1. měsíc</b> .....	32
1.4.1	Poloha novorozence a dítěte na břiše .....	32
1.4.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – poloha novorozence a dítěte na břiše .....	32
1.4.3	Poloha novorozence a dítěte na zádech .....	33
1.4.4	Vzpěrná koaktivační cvičení – poloha novorozence a dítěte na zádech .....	34
<b>1.5</b>	<b>Polohy vývoje dítěte, 2. měsíc</b> .....	34
1.5.1	Poloha dítěte na břiše .....	34
1.5.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – poloha na břiše .....	35
<b>1.6</b>	<b>Polohy vývoje dítěte, 3. měsíc</b> .....	35
1.6.1	Poloha dítěte na zádech .....	35
1.6.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – poloha na zádech a její varianty .....	36
1.6.3	Poloha dítěte na břiše .....	38
1.6.4	Vzpěrná koaktivační cvičení – poloha na břiše a její varianty .....	38
<b>1.7</b>	<b>Polohy vývoje dítěte, 3. – 5. měsíc</b> .....	40
1.7.1	Poloha dítěte na boku .....	40
1.7.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – poloha na boku a její varianty .....	40
<b>1.8</b>	<b>Polohy vývoje dítěte, 4. – 7. měsíc</b> .....	41
1.8.1	Otáčení ze zad na břicho .....	41
1.8.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – otáčení ze zad na břicho .....	42
1.8.3	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta otáčení ze zad na břicho .....	43
<b>1.9</b>	<b>Polohy vývoje dítěte, 5. – 8. měsíc</b> .....	44
1.9.1	Vzpěr z polohy na břiše do polohy na bok a záda .....	44
1.9.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – vzpěr z polohy na břiše do polohy na bok a záda .....	45
<b>1.10</b>	<b>Polohy vývoje dítěte, 6. – 9. měsíc</b> .....	46
1.10.1	Vzpěr z polohy vleže na břiše do polohy na čtyřech .....	46
1.10.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – vzpěr z lehu na břiše do polohy na čtyřech .....	47
1.10.3	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta vzpěru z lehu na břiše do polohy na čtyřech .....	48
1.10.4	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta vzpěru v poloze na břiše .....	49
1.10.5	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta nízkého vzpěru .....	49
1.10.6	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta vysokého vzpěru do polohy na čtyřech .....	50
<b>1.11</b>	<b>Polohy vývoje dítěte, 7. – 10. měsíc</b> .....	51
1.11.1	Poloha na čtyřech .....	51
1.11.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – poloha na čtyřech .....	52
1.11.3	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianty polohy na čtyřech .....	53
1.11.4	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta polohy na čtyřech .....	54
<b>1.12</b>	<b>Polohy vývoje dítěte, 7. – 9. měsíc</b> .....	55
1.12.1	Poloha šikmého sedu .....	55
1.12.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – poloha šikmého sedu .....	56
1.12.3	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta šikmého sedu .....	57

<b>1.13</b>	<b>Polohy vývoje dítěte, 9. – 10. měsíc</b> .....	58
1.13.1	Sed na zemi .....	58
1.13.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – sed na zemi.....	59
1.13.3	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianty sedu na zemi.....	60
1.13.4	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianty sedu na zemi.....	61
1.13.5	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta sedu na zemi.....	62
1.13.6	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianty sedu na zemi.....	62
1.13.7	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta sedu na zemi.....	64
1.13.8	Vzpěrná koaktivační cvičení – sed na židli a varianty .....	65
<b>1.14</b>	<b>Polohy vývoje dítěte, 9. – 10. měsíc</b> .....	66
1.14.1	Nárok ze čtyřech.....	66
1.14.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – nárok z polohy na čtyřech.....	67
1.14.3	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta nároku z polohy na čtyřech .....	68
<b>1.15</b>	<b>Polohy vývoje dítěte, 10. – 14. měsíc</b> .....	68
1.15.1	Vzpěr do stoje z nároku .....	68
1.15.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – vzpěr do stoje z nároku.....	69
1.15.3	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta vzpěru do stoje z nároku .....	70
1.15.4	Vzpěrná koaktivační cvičení – vzpěr na kolena z polohy na čtyřech .....	71
1.15.5	Varianta polohy na kolenou u dítěte (vzpřímený klek) .....	72
1.15.6	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta polohy na kolenou .....	73
<b>1.16</b>	<b>Polohy vývoje dítěte, 8. – 10. měsíc</b> .....	73
1.16.1	Vzpěr z polohy na kolenou do stoje.....	73
1.16.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – vzpěr z polohy na kolenou do stoje .....	74
<b>1.17</b>	<b>Polohy vývoje dítěte, 10. – 15. měsíc</b> .....	75
1.17.1	Stoj – chůze .....	75
1.17.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – stoj.....	76
1.17.3	Vzpěrná koaktivační cvičení – propojení a kombinace vzpěrných koaktivačních cvičení v polohách motorického vývoje.....	76

## ACT V KLINICKÉ PRAXI | KAPITOLA 3

<b>1</b>	<b>ACT v klinické praxi</b> .....	81
<b>2</b>	<b>Diagnostika v ACT</b> .....	81
2.1	Hodnocení pozice ruky a nohy v ACT.....	81
2.2	Test nastavení pánve.....	82
<b>3</b>	<b>Využití ACT v neurologii</b> .....	84
<b>4</b>	<b>Využití ACT v pediatrii</b> .....	86
<b>5</b>	<b>Využití ACT v ortopedii</b> .....	90
<b>6</b>	<b>Využití ACT v urogynekologii</b> .....	93
6.1	Vybrané polohy ACT v těhotenství.....	93
6.1.1	Vybrané polohy ACT cvičení v 2. trimestru.....	93

6.1.2	Vybrané polohy ACT cvičení v 3. trimestru.....	95
6.1.3	Vybrané polohy cvičení ACT jeden měsíc po porodu.....	99
6.1.4	Vybrané polohy cvičení ACT tři měsíce po porodu.....	101
<b>7</b>	<b>Využití ACT u sportovců.....</b>	<b>104</b>
<b>8</b>	<b>Výpovědi pacientů po týdenním cvičení ACT.....</b>	<b>106</b>

#### **METODA ACT S VYUŽITÍM FYZIOTERAPEUTICKÝCH POMŮCEK | KAPITOLA 4**

<b>1</b>	<b>Cvičení v závěsu s principy ACT.....</b>	<b>109</b>
<b>2</b>	<b>Cvičení na míči a overballu s principy ACT.....</b>	<b>110</b>
<b>3</b>	<b>Využití ACT s balančními plochami.....</b>	<b>113</b>
<b>4</b>	<b>Využití principů ACT na destičkách Propriofoot®.....</b>	<b>116</b>
<b>5</b>	<b>Využití kineziotapu v ACT.....</b>	<b>118</b>

#### **ACT – PILOTNÍ STUDIE | KAPITOLA 5**

<b>1</b>	<b>Vliv úhlového nastavení zápěstí na aktivaci svalů trupu v metodě R. Brunkow.....</b>	<b>121</b>
<b>2</b>	<b>Využití Foot Dynamic Measurement System pro ověření rozložení tlaků na akrech (pilotní studie).....</b>	<b>121</b>
2.1	Snímání tlaků na akrech před cvičením dle ACT.....	121
2.2	Vybrané polohy koaktivačních cvičení a jejich variant – zatěžovány kořeny rukou.....	122
2.3	Koaktivační cvičení a varianty poloh vývoje – opora o paty.....	123
2.4	Výsledky.....	125
2.5	Ukázka vyhodnocení a zpracování dat.....	127
<b>3</b>	<b>Komentář k výsledkům.....</b>	<b>131</b>
	<b>Závěrečné slovo autorky.....</b>	<b>132</b>
	<b>Zkratky použité v textu.....</b>	<b>132</b>
	<b>Seznam použité literatury.....</b>	<b>133</b>