

OBSAH

Úvod	2
Předmluva	3
O autorce	4
Slovník pojmů	5

KAPITOLA 1 – RANÝ MOTORICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE

Poznámka autorky k motorickému vývoji dětí	10
1.–3. měsíc, první trimenon	
1.01 Poloha na břiše	12
1.02 Poloha na zádech	13
4.–6. měsíc, druhý trimenon	
1.03 Pohybové vzory na zádech	14
1.04 Pohybové vzory a varianty na břiše	15
1.05 Pohybové vzory rotační a zkřížené – otočka ze zad na břicho	16
1.06 Pohybové vzory – otočka z břicha na záda	17
Nesprávné pohybové vzory kojenců	18
7.–9. měsíc, třetí trimenon	
1.07 Pohybové vzory – nízký šikmý sed	19
1.08 Pohybové vzory – plazení	20
1.09 Pohybové vzory – poloha na čtyřech	21
1.10 Pohybové vzory – lezení na čtyřech	22

9.–12. měsíc, čtvrtý trimenon

1.11 Pohybové vzory – vysoký šikmý sed	23
1.12 Pohybové vzory – sed na zemi	24
1.13 Pohybové vzory – nákok a stoj s oporou	25
1.14 Pohybové vzory – klek na zemi, nákok do prostoru, sed s rotací	26
1.15 Pohybové vzory – podřep, dřep, hluboký dřep	27
1.16 Pohybové vzory – stoj v prostoru, počátky chůze	28
Co hlídat v tomto období	29

KAPITOLA 2 – ÚVOD DO ACT

Základní principy metody ACT	32
2.01 Motorické učení	32
2.02 Akra & Vzpěr	33
2.03 Polohy vývoje	34
2.04 Uzavřené pohybové řetězce	35
Typologie akcer	36
Klenba ruky	36
Klenba nohy	39
Anatomický a biomechanický základ páteře	43

KAPITOLA 3 – ZÁSADY CVIČENÍ ACT

Zásady cvičení ACT	46
Rekapitulace – stěžejní prvky vzpěrných cvičení	48

KAPITOLA 4 – VZPĚRNÁ CVIČENÍ ACT

4.01 Vzpěr v poloze na zádech	52
4.02 Vzpěr v poloze na zádech s oporou paty na nártu	54
4.03 Vzpěr z polohy na zádech do polohy na boku	56
4.04 Vzpěrné cviky v poloze na boku	57
4.05 Vzpěr v poloze na bříše	60
4.06 Vzpěr z polohy na bříše do polohy bočního nároku	61
4.07 Vzpěr z polohy na bříše do polohy nízkého šikmého sedu	62
4.08 Vzpěr z polohy na bříše do polohy na čtyřech	63
4.09 Vzpěr z polohy bočního nároku do polohy na čtyřech	65
4.10 Vzpěr v poloze na čtyřech a varianty	66
4.11 Otočka „en bloc“	68
4.12 Vzpěr z polohy na čtyřech do polohy vysokého šikmého sedu	69
4.13 Vzpěr ve vysokém šikmém sedu	70
4.14 Vzpěr z polohy vysokého šikmého sedu do polohy sedu	71
4.15 Vzpěr v sedu	72

4.16 Vzpěr ze sedu na zemi do polohy vysokého překážkového šikmého sedu	76
4.17 Vzpěr v sedu na židli	78
4.18 Vzpěr z polohy na čtyřech do nároku	79
4.19 Vzpěr z polohy na čtyřech do polohy v kleku na obou kolenou	80
4.20 Vzpěr z polohy v kleku do nároku	81
4.21 Vzpěr z nároku do stoje pomocí židle	83
4.22 „Vzpěrná chůze“	84

KAPITOLA 5 – DENÍK ACT TERAPIE

86

KAPITOLA 6 – INFORMACE O CVIČENÍ ACT

Informace o cvičení ACT	99
Sestavy vzpěrných cvičení – ukázky	102
Ukázky dalších aplikací ACT	106
Pohybové návyky dětí	110
Naše miminka	111
Profil recenzenta	112