

## OBSAH

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

### CHARAKTERISTIKA ACT | KAPITOLA 1

<b>1 Hypotetická úroveň metody ACT</b> .....	13
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> .....	17
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 akry v ACT .....	21
2.4.1 Pozice ruky v ACT .....	21
2.4.2 Funkční kineziologie nohy .....	24
2.5 Vliv nastavení akry 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> .....	28
3.1 Souhrn principů ACT .....	28
3.2 Cíle ACT .....	28

### VZPĚRNÁ KOAKTIVAČNÍ CVIČENÍ V ACT | KAPITOLA 2

<b>1 Vzpěrná koaktivační cvičení v ACT</b> .....	31
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 bříše.....	32
1.4.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – poloha novorozence a dítěte na bříše.....	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 bříše.....	34
1.5.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – poloha na bříše.....	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 bříše.....	38
1.6.4	Vzpěrná koaktivační cvičení – poloha na bříše 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 bříše do polohy na bok a záda.....	44
1.9.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – vzpěr z polohy na bříše 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 bříše do polohy na čtyřech.....	46
1.10.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – vzpěr z lehu na bříše do polohy na čtyřech.....	47
1.10.3	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta vzpěru z lehu na bříše do polohy na čtyřech.....	48
1.10.4	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta vzpěru v poloze na bříše.....	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	Nákrok 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 urogynnekologii</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>