

# OBSAH

<b>PŘEDMLUVA</b> .....	5
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK</b> .....	6
<b>1. STRUČNÝ ÚVOD DO NEUROFYZIOLOGIE</b>	
<i>(doc. MUDr. F. Věle, CSc.)</i> .....	7
<b>1.1 Neurofyziologické podklady pro PNF</b> .....	9
<b>1.2 Sval</b> .....	11
<b>1.3 Svalové receptory</b> .....	13
<b>1.4 Vztah mezi agonistou a antagonistou</b> .....	16
<b>1.5 Klinické projevy facilitace a inhibice v průběhu pohybu</b> .....	17
<b>1.6 Propriocetivní a exteroceptivní reflexy</b> .....	19
<b>1.7 Podkorová úroveň řízení</b> .....	21
<b>1.8 Korová úroveň řízení</b> .....	23
<b>2. TEORETICKÁ ČÁST – ÚVOD DO KONCEPTU PNF</b> .....	25
<b>2.1 Základní pojmy</b> .....	27
<b>2.2 Facilitační mechanismy</b> .....	29
<b>2.3 Nejdůležitější techniky používané v konceptu PNF</b> .....	31
2.3.1 Posilovací techniky .....	31
2.3.2 Relaxační techniky .....	34
<b>3. PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	35
<b>3.1 Horní končetina</b> .....	37
3.1.1 I. diagonála – flekční vzorec – základní provedení .....	37
3.1.2 I. diagonála – extenční vzorec – základní provedení .....	41
3.1.3 II. diagonála – flekční vzorec – základní provedení .....	44
3.1.4 II. diagonála – extenční vzorec – základní provedení .....	48
3.1.5 Ruka – otevírání a zavírání .....	51
3.1.6 Variace vzorců horních končetin při odtlačení .....	57
3.1.7 Optimální vzorce pro svaly horní končetiny .....	60

<b>3.2</b>	<b>Dolní končetina</b> .....	63
3.2.1	I. diagonála – flekční vzorec – základní provedení .....	63
3.2.2	I. diagonála – extenční vzorec – základní provedení .....	67
3.2.3	II. diagonála – flekční vzorec – základní provedení .....	70
3.2.4	II. diagonála – extenční vzorec – základní provedení .....	74
3.2.5	Modifikace vzorců dolních končetin .....	77
3.2.6	Optimální vzorce pro svaly dolní končetiny .....	78
<b>3.3</b>	<b>Lopatka</b> .....	80
3.3.1	Anteriorní elevace lopatky .....	81
3.3.2	Posteriorní deprese lopatky .....	81
3.3.3	Posteriorní elevace lopatky .....	82
3.3.4	Anteriorní deprese lopatky .....	82
<b>3.4</b>	<b>Pánev</b> .....	83
3.4.1	Anteriorní elevace pánve .....	83
3.4.2	Posteriorní deprese pánve .....	84
3.4.3	Posteriorní elevace pánve .....	84
3.4.4	Anteriorní deprese pánve .....	85
<b>3.5</b>	<b>Hlava a krk</b> .....	86
3.5.1	Flexe krku a hlavy s rotací vpravo .....	86
3.5.2	Extenze hlavy a krku s rotací vlevo .....	89
3.5.3	Optimální vzorce pro svaly krku (svaly levé strany krku) .....	92
<b>3.6</b>	<b>Horní část trupu</b> .....	94
3.6.1	Flexe horní části trupu s rotací vpravo .....	94
3.6.2	Extenze horní části trupu s rotací vlevo .....	97
<b>3.7</b>	<b>Dolní část trupu</b> .....	101
3.7.1	Flexe dolní části trupu s rotací vlevo .....	101
3.7.2	Extenze dolní části trupu s rotací vpravo .....	104
3.7.3	Optimální vzorce pro svaly trupu (svaly levé strany trupu) .....	108
<b>3.8</b>	<b>Schéma posilovacích vzorců</b> .....	110
<b>3.9</b>	<b>Posilování diagonál</b> .....	111
<b>LITERATURA</b> .....		111