

OBSAH

PŘEDMLUVA	5
SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK	6
1. STRUČNÝ ÚVOD DO NEUROFYZIOLOGIE	
<i>(doc. MUDr. F. Vele, CSc.)</i>	7
1.1 Neurofyziologické podklady pro PNF	9
1.2 Sval	11
1.3 Svalové receptory	13
1.4 Vztah mezi agonistou a antagonistou	16
1.5 Klinické projevy facilitace a inhibice v průběhu pohybu	17
1.6 Proprioceptivní a exteroceptivní reflexy	19
1.7 Podkorová úroveň řízení	21
1.8 Korová úroveň řízení	23
2. TEORETICKÁ ČÁST – ÚVOD DO KONCEPTU PNF	25
2.1 Základní pojmy	27
2.2 Facilitační mechanismy	29
2.3 Nejdůležitější techniky používané v konceptu PNF	31
2.3.1 Posilovací techniky	31
2.3.2 Relaxační techniky	34
3. PRAKTICKÁ ČÁST	35
3.1 Horní končetina	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

3.2	Dolní končetina	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
3.3	Lopatka	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
3.4	Pánev	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
3.5	Hlava a krk	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
3.6	Horní část trupu	94
3.6.1	Flexe horní části trupu s rotací vpravo	94
3.6.2	Extenze horní části trupu s rotací vlevo	97
3.7	Dolní část trupu	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
3.8	Schéma posilovacích vzorců	110
3.9	Posilování diagonál	111
LITERATURA		115