

<u>O B S A H :</u>	strana:
P Ř E D M L U V A .....	5
1. Kondiční cvičení, zásady a provádění (E.Haladová)	6
2. Dechové cvičení (gymnastika)-účel (A.Matějková)..	9
2.1 Polohy těla a jejich vliv na pohyb .....	10
2.2 Rozdělení dechové gymnastiky .....	11
2.2.1 Základní .....	11
2.2.2 Speciální .....	14
3. Relaxace (E.Haladová, A.Matějková).....	20
3.1 Jakobsonova metoda .....	21
3.2 Schultzův autogenní trénink .....	22
4. Pasivní pohyb - účel, doba trvání, způsob pro- vádění (E.Haladová) .....	24
4.1 Pasivní pohyby horních končetin .....	26
4.2 Pasivní pohyby dolních končetin .....	30
5. Polohování (E.Haladová) .....	36
6. Aktivní pohyby (E.Haladová) .....	39
6.1 Rozdělení aktivních cviků .....	40
6.2 Postizometrická relaxace.....	41
6.3 Stretching .....	43
7. Příprava a nácvik sedu a stoje (E.Haladová) ....	44
7.1 Posazení na lůžku .....	44
7.2 Stoj u lůžka .....	45
8. Příprava a nácvik chůze o berlích (E.Haladová)..	46
8.1 Základní typy chůze .....	47
9. Metoda sestry Kenny (M.Typltová) .....	51
9.1 Stimulace .....	51
9.2 Nácvik začátečního pohybu .....	52
9.3 Postup při dalším cvičení .....	53
10. Metoda podmiňování nepodmíněných reflexů (M. Typltová) .....	56
10.1 Vybavování reflexů na HK a DK .....	57
10.2 Využití tonických šíjových reflexů .....	62

10.3 Kožní stimulace .....	64
10.4 Kartáčování .....	64
10.5 Poklep a tření .....	66
10.6 Ledování .....	66
11. Proprioceptivní nervosvalová fecilitace - Kabatova technika (J.Holubářová) .....	68
11.1 Facilitační mechanismy .....	69
11.2 I.Diagonála horní končetiny .....	72
11.3 II. Diagonála horní končetiny .....	74
11.4 Svaly horní končetiny - jejich optimální vzorce .....	76
11.5 I.Diagonála dolní končetiny .....	78
11.6 II. Diagonála dolní končetiny .....	80
11.7 Svaly dolní končetiny - jejich optimální vzorce .....	82
11.8 Specifické techniky :posilovací .....	84
relaxační .....	86
LITERATURA .....	88