

OBSAH

| | |
|---|----|
| PŘEDMLUVA | 5 |
| POLOHY A POHYBOVÉ VZORCE ZAŘAZENÉ DO VÝVOJOVÉ ŘADY HYBNOSTI V KONCEPTU PNF – CVIČENÍ NA ŽÍNĚNKÁCH, „MAT ACTIVITY“ | 7 |
| 1. CVIČENÍ ZAMĚŘENÉ NA DOLNÍ ČÁST TRUPU | 11 |
| 1.1 Rotace dolní části trupu vleže na zádech | 11 |
| 1.2 Elevace pánve s extenzí dolní části trupu | 13 |
| 2. PŘETÁČENÍ Z POLOHY NA ZÁDECH DO POLOHY NA BŘIŠE | 16 |
| 2.1 Flexe krku a hlavy s rotací vpravo | 16 |
| 2.2 Flexe hlavy a krku s rotací vpravo (vlevo) a bilaterálně asymetrické vzorce horních končetin ipsilaterálně (vpravo, vlevo) | 18 |
| 2.3 Extenze hlavy a krku s rotací vpravo (vlevo) a flekční vzorec 1. diagonály kontralaterální dolní končetiny | 20 |
| 2.4 Extenze hlavy a krku s rotací vpravo (vlevo) a extenční vzorec 1. diagonály kontralaterální dolní končetiny | 22 |
| 2.5 Stabilizace v lehu na boku (pravém) | 25 |
| 3. PŘETÁČENÍ Z POLOHY NA BŘIŠE DO POLOHY NA ZÁDA | 28 |
| 3.1 Extenze hlavy a krku s rotací vlevo | 28 |
| 3.2 Extenze hlavy a krku s rotací vlevo a bilaterálně asymetrické flekční vzorce horních končetin ipsilaterálně | 30 |
| 3.3 Rotace hlavy a krku vlevo, posteriorní deprese lopatky ipsilaterálně a rotace pánve ipsilaterálně | 32 |
| 4. PŘECHOD Z POLOHY NA BŘIŠE DO POLOHY NA PŘEDLOKTÍ A NA KOLENA | 35 |
| 4.1 Zvedání na předloktí a kolena | 35 |
| 4.2 Stabilizace na předloktí a kolenou | 37 |

| | |
|---|-----|
| 5. PŘECHOD Z POLOHY NA BŘIŠE DO POLOHY NA RUCE A KOLENA | 40 |
| 5.1 Zvedání na ruce a kolena | 40 |
| 5.2 Pohupování na rukách a kolenou | 42 |
| 5.3 Stabilizace na rukách a kolenou | 44 |
| 5.4 Lezení vpřed (vlevo) – odpor kladen ipsilaterální lopatce a pánvi | 47 |
| 5.5 Lezení vpřed (vlevo) odpor kladen pánvi | 49 |
| 5.6 Lezení vzad (vpravo) | 51 |
| 6. PŘECHOD DO SEDU | 53 |
| 6.1 Přejít do sedu z lehu na břicho | 53 |
| 6.2 Přejít do vzpřímeného sedu z hyperflexe | 55 |
| 6.3 Přejít do vzpřímeného sedu z lehu na zádech | 57 |
| 6.4 Stabilizace v sedu | 59 |
| 7. PŘECHOD DO VZPŘÍMENÉHO KLEKU S ROTACÍ VLEVO | 63 |
| 8. STABILIZACE VE VZPŘÍMENÉM KLEKU | 66 |
| 9. CHŮZE VE VZPŘÍMENÉM KLEKU VPŘED (VPRAVO) | 70 |
| 10. PŘECHOD DO STOJE (U ŽEBŘIN) | 73 |
| 11. STABILIZACE VE STOJI | 77 |
| 12. STABILIZACE VE STOJI – KOMPENZAČNÍ POHYBY | 81 |
| 13. CHŮZE VPŘED VPRAVO | 85 |
| 14. PŘÍKLADY DALŠÍCH AKTIVIT | 88 |
| LITERATURA | 113 |