

OBSAH

1 Brügger koncept	7
1.1 Teoretická východiska konceptu	7
1.2 Diagnostické postupy	8
1.3 Terapeutické postupy	10
1.4 Indikace a kontraindikace.....	16
1.5 Seznam literatury.....	16
2 Akrální koaktivační terapie – ACT	17
2.1 Teoretická východiska konceptu	17
2.2 Princip metody	19
2.2 Svalové řetězce na HK a DK.....	19
2.3 Pozice Aker v ACT	21
2.3.1 Ruka	21
2.3.2 Noha	23
2.4 Příklady poloh v ACT dle I. a II. trimenonu	24
2.5 Indikace a kontraindikace.....	29
2.6 Seznam literatury.....	29
3 Proprioceptivní neuromuskulární facilitace – PNF	31
3.1 Základní principy metody	31
3.2 Pohybové diagonály	31
3.2.1 Diagonála 1. flekční typ na HK.....	33
3.2.2 Diagonála 1. extenční typ na HK	34
3.2.3 Diagonála 2. flekční typ na HK.....	35
3.2.4 Diagonála 2. extenční typ na HK	36
3.2.5 Diagonála 1. flekční typ na DK.....	38
3.2.6 Diagonála 1. extenční typ na DK	39
3.2.7 Diagonála 2. flekční typ na DK.....	40
3.2.8 Diagonála 2. extenční typ na DK	41
3.2.9 Lopatka.....	42
3.2.10 Pánevev	42

3.3 Posilovací a relaxační techniky	43
3.3.1 Posilovací techniky	43
3.3.2 Relaxační techniky	44
3.4 Indikace a kontraindikace.....	44
3.5 Seznam literatury.....	45
4 SENZOMOTORICKÁ STIMULACE – SMS	46
4.1 Princip metody	46
4.2 Základní prvky SMS	47
4.3 Zásady a pravidla provádění terapie SMS.....	49
4.4 Indikace a kontraindikace.....	51
4.5 Využití SMS metody – pomůcky	52
4.5.1 Propriomed	52
4.5.2 Posturomed.....	53
4.6 Seznam literatury.....	55
5 Metoda Spirální stabilizace páteře – SPS.....	57
5.1 Stabilizace páteře dle Smíška.....	57
5.1.1 Spirální svalové řetězce.....	58
5.2 Příklady cviků s pružnými lany.....	63
5.3 Indikace a kontraindikace.....	64
5.4 Seznam literatury.....	65