

OBSAH

Slovo autorky metody Akrální koaktivační terapie.....	8
Poděkování	8
Předmluva.....	9

CHARAKTERISTIKA ACT | KAPITOLA 1

1 Podstata metody ACT.....	11
1.1 Podstata metody ACT	
1.1.1 Model teorie řízení motoriky v ACT	11
1.1.2 Vzpěr v ACT	11
1.1.3 Uzavřené a otevřené kinematické řetězce v ACT	11
1.1.4 Teorie pohybových vzorů.....	12
1.1.5 Pohybové procesy v ACT.....	12
1.1.6 Proces motorického učení.....	14
1.1.7 Psychofyzologie	14
1.1.8 Proces senzo-motorického učení	14
2 Základní principy ACT	16
2.1 Průběh svalové koaktivace na končetinách a trupu	16
2.2 Manuální techniky	
2.2.1 Exteroreceptivní facilitace a inhibice.....	18
2.2.2 Manuální, exteroceptivní, facilitačně-inhibiční techniky na ventrálním a dorsálním svalovém řetězci končetin a trupu	18
2.3 Pozice akera v ACT	
2.3.1 Pozice akera horní končetiny v ACT	20
2.3.2 Pozice akera dolní končetiny v ACT.....	23
2.4 Vliv nastavení akra na osový orgán.....	26
2.5 Motorický vývoj	
2.5.1 Klasifikace věku ve vývoji jedince	26
2.5.2 Motorický vývoj jedince.....	27
3 Obsah ACT	
3.1 Souhrn principů ACT	28
3.2 Cíle ACT	28
3.3 Aplikace vzpěrných pohybových vzorů ACT dle managementu terapie	28

VZPĚRNÁ KOAKTIVAČNÍ CVIČENÍ V ACT | KAPITOLA 2

1 Vzpěrná koaktivační cvičení v ACT	
1.1 Analýza vzpěru a jeho motorické reakce v ACT.....	31
1.2 Základní principy vzpěrných akrálních koaktivačních cviků	31

1.3	Vzpěrná koaktivační cvičení v ACT	31
1.4	Polohy vývoje dítěte, 1. měsíc	
1.4.1	Poloha novorozence a dítěte na břicho	32
1.4.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – poloha novorozence a dítěte na břicho	32
1.4.3	Poloha novorozence a dítěte na zádech	33
1.4.4	Vzpěrná koaktivační cvičení – poloha novorozence a dítěte na zádech	34
1.5	Polohy vývoje dítěte, 2. měsíc	
1.5.1	Poloha dítěte na břicho	34
1.5.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – poloha na břicho	35
1.6	Polohy vývoje dítěte, 3. měsíc	
1.6.1	Poloha dítěte na zádech	35
1.6.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – poloha na zádech a její varianty	36
1.6.3	Poloha dítěte na břicho	38
1.6.4	Vzpěrná koaktivační cvičení – poloha na břicho a její varianty	38
1.7	Polohy vývoje dítěte, 3. – 5. měsíc	
1.7.1	Poloha dítěte na boku	40
1.7.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – poloha na boku a její varianty	40
1.8	Polohy vývoje dítěte, 4. – 7. měsíc	
1.8.1	Otáčení ze zad na břicho	41
1.8.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – otáčení ze zad na břicho	42
1.8.3	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta otáčení ze zad na břicho	43
1.9	Polohy vývoje dítěte, 5. – 8. měsíc	
1.9.1	Vzpěr z polohy na břicho do polohy na bok a záda	44
1.9.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – vzpěr z polohy na břicho do polohy na bok a záda	45
1.10	Polohy vývoje dítěte, 6. – 9. měsíc	
1.10.1	Vzpěr z polohy vleže na břicho do polohy na čtyřech	46
1.10.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – vzpěr z lehu na břicho do polohy na čtyřech	47
1.10.3	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta vzpěru z lehu na břicho do polohy na čtyřech	48
1.10.4	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta vzpěru v poloze na břicho	49
1.10.5	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta nízkého vzpěru	49
1.10.6	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta vysokého vzpěru do polohy na čtyřech	50
1.11	Polohy vývoje dítěte, 7. – 10. měsíc	
1.11.1	Poloha na čtyřech	51
1.11.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – poloha na čtyřech	52
1.11.3	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianty polohy na čtyřech	53
1.11.4	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta polohy na čtyřech	54
1.12	Polohy vývoje dítěte, 7. – 9. měsíc	
1.12.1	Poloha šikmého sedu	55
1.12.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – poloha šikmého sedu	56
1.12.3	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta šikmého sedu	57

1.13	Polohy vývoje dítěte, 9. – 10. měsíc	
1.13.1	Sed na zemi	58
1.13.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – sed na zemi.....	59
1.13.3	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianty sedu na zemi	60
1.13.4	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianty sedu na zemi	61
1.13.5	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta sedu na zemi.....	62
1.13.6	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianty sedu na zemi	62
1.13.7	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta sedu na zemi	64
1.13.8	Vzpěrná koaktivační cvičení – sed na židli a varianty.....	65
1.14	Polohy vývoje dítěte, 9. – 10. měsíc	
1.14.1	Nákrok ze čtyřech.....	66
1.14.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – nákrok z polohy na čtyřech.....	67
1.14.3	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta nároku z polohy na čtyřech	68
1.15	Polohy vývoje dítěte, 10. – 14. měsíc	
1.15.1	Vzpěr do stoje z nároku	68
1.15.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – vzpěr do stoje z nároku	69
1.15.3	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta vzpěru do stoje z nároku	70
1.15.4	Vzpěrná koaktivační cvičení – vzpěr na kolena z polohy na čtyřech	71
1.15.5	Varianta polohy na kolenou u dítěte (vzpřímený klek)	72
1.15.6	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta polohy na kolenou	73
1.16	Polohy vývoje dítěte, 8. – 10. měsíc	
1.16.1	Vzpěr z polohy na kolenou do stoje.....	73
1.16.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – vzpěr z polohy na kolenou do stoje.....	74
1.17	Polohy vývoje dítěte, 10. – 15. měsíc	
1.17.1	Stoj – chůze	75
1.17.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – stoj	76
1.17.3	Vzpěrná koaktivační cvičení – propojení a kombinace vzpěrných koaktivačních cvičení v polohách motorického vývoje.....	76

ACT V KLINICKÉ PRAXI | KAPITOLA 3

1	Diagnostika v ACT	
1.1	Hodnocení pozice ruky a nohy v ACT	81
1.2	Testy mobility pánve.....	86
1.3	Testy vzpěrných pohybových vzorů.....	88
2	ACT u kojenců a batolat	
2.1	Pohybové vzory kojence využívané v ACT	89
2.2	Fáze motorického vývoje u kojenců, batolat a dětí	91
2.3	Asymetrický vývoj	92
2.4	Manuální techniky u kojenců a batolat v ACT	96
3	ACT v pediatrii.....	100

4	ADL aktivity.....	103
5	ACT v neurologii.....	104
6	ACT v ortopedii	108
7	ACT v traumatologii	114
8	ACT v urogynekologii.....	119
8.1	Vybrané polohy ACT v těhotenství	
8.1.1	Vybrané polohy ACT cvičení v 2. trimestru	119
8.1.2	Vybrané polohy ACT cvičení v 3. trimestru	120
8.1.3	Vybrané polohy cvičení ACT jeden měsíc po porodu.....	122
8.1.4	Vybrané polohy cvičení ACT tři měsíce po porodu.....	124
9	ACT v respiraci.....	126
10	ACT u sportovců.....	128

METODA ACT S VYUŽITÍM FYZIOTERAPEUTICKÝCH POMŮCEK | KAPITOLA 4

1	Vzpěrné pohybové vzory metody ACT v závěsu.....	140
2	Vzpěrné pohybové vzory metody ACT na míči	141
3	Vzpěrné pohybové vzory metody ACT na overballu	143
4	Vzpěrné pohybové vzory metody ACT s posilovací gumou	144
5	Vzpěrné pohybové vzory metody ACT na balančním válci.....	145
6	Vzpěrné pohybové vzory metody ACT na medicimbalu	147
7	Vzpěrné pohybové vzory metody ACT na plyometrické bedýnce	148
8	Vzpěrné pohybové vzory metody ACT na balančních plochách.....	149

ACT – PUBLIKACE | KAPITOLA 5

1	Vědecké a odborné studie související s metodou ACT	152
2	Ostatní odborné články.....	164

	Závěrečné slovo autorky.....	170
--	------------------------------	-----

	Zkratky použité v textu	170
--	-------------------------------	-----

	Seznam použité literatury	171
--	---------------------------------	-----