

Propedeutika II:

1. Relaxační techniky – využití, diferencovaná a aplikovaná relaxace
2. Jacobsonova progresivní relaxace
3. Autogenní trénink
4. Význam zkráceného svalu, vyšetření zkrácených svalů
5. Vyšetření zkrácených svalů v oblasti kyčelního kloubu
6. Vyšetření zkrácených svalů – horní stabilizátory lopatky
7. Vyšetření zkrácených svalů – svaly DKK
8. Typy strečinku
9. Metoda PFI + praktická ukázka
10. Protážení svalů trupu – paravertebrální svaly a m. rectus abdominis
11. Protážení svalů DKK – m. iliopsoas, m. gluteus medius - edukace a autoterapie
12. Protážení svalů krku – m. levator scapulae, m. trapezius, mm. scalenií
13. Protážení svalů DKK – m. triceps surae, ischiokrurální svaly - edukace a autoterapie
14. Protážení svalů DKK – m. gluteus maximus, adduktory kk - edukace a autoterapie
15. Automobilizační cvičení na bederní páteř dle Kalternborna
16. Automobilizační cvičení na dolní a střední hrudní páteř dle Kalternborna
17. Protážení svalů HKK – m. deltoideus, m. pectoralis major - edukace a autoterapie
18. Pasivní protážení svalů DKK – m. quadriceps femoris a hamstringy(PFI)
19. Senzomotorická stimulace – malá noha
20. Cvičení s využitím balančních ploch
21. Využití velkého míče v kinezioterapii – sed na míči