Otázky z praktického zápočtu z propedeutiky – cvičení

1. stretching + posilování svalů DKK – *m.triceps surae, m.quadriceps femoris, m.iliopsoas,* ischiokrurální svaly

2. stretching + posilování svalů DKK - abduktory kyčelního kloubu, adduktory kyčelního kloubu, *m. gluteus maximus*

3. stretching + posilování svalů trupu – *m.quadratus lumborum, m.pectoralis major,* břišní svaly, automobilizace páteře dle Kalterborna

4. stretching + posilování svalů HKK – *m. triceps brachii, m. biceps brachii, m. deltoideus,*

5. stretching šíjových svalů – *m.trapezius, m.levator scapulae,* krátké extenzory šíje, *mm.scaleni, m.sternocleidomastoideus*

6. pasivní cvičení – zásady, ukázka, využití v kinezioterapii

7. kondiční cvičení u imobilizovaných – ukázka – cévní gymnastika, respirační fyzioterapie

8. PFS – aplikace na jednotlivé svalové skupiny, zásady provedení