

## 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 šijových svalů – *m.trapezius*, *m.levator scapulae*, krátké extenzory šije, *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