

Otázky propedeutika:

1.

- a) Posilování m. gluteus maximus – izometricky i izotonicky, strečink
- b) Vyšetření zkrácení m. triceps surae
- c) Cvičební jednotka více vs. jednovrcholová

2.

- a) Posilování m. quadriceps femoris – izometricky i izotonicky otevřený kinemat.řetězec
- b) Vyšetření zkrácení flexorů kolenního kloubu
- c) Význam (rizika) zkráceného svalu, příklad

3.

- a) Posilování a stretching m. deltoideus
- b) Stretching m. quadriceps femoris – aktivní stretching, PFI
- c) Polohování po břišních operacích, polohování po hrudních operacích

4.

- a) Testování sval. zkrácení flexorů kyč. kloubu dle Jandy
- b) Automobilizační cvičení dle Kaltenborna Thp
- c) Vysvětlíte pojmy „koncetrická“ a „excentrická“ kontrakce, ukázka

5.

- a) Stretching a posilování břišních svalů
- b) Vyšetřete průběh dechové vlny
- c) Analytické posilování abduktorů kyčelního kloubu – otevřený kinemat.řetězec

6.

- a) Vyšetření zkrácení m. trapezius (horní část)
- b) Stretching adduktorů kyčelního kloubu
- c) Skladba cvičební jednotky, význam jednotlivých částí

7.

- a) Vysvětlíte pojem antalgické polohování + praktická ukázka
- b) Vyšetření zkrácení m. pectoralis major
- c) Definice pasivního cvičení, využití, ukázka

8.

- a) Příčiny omezení rozsahu pohybu v kloubu
- b) Význam polohování – Fowlerova a Trendelenburgova poloha
- c) Vyšetření zkrácení m. levator scapulae

9.

- a) Význam preventivního polohování – ukázka
- b) Dechová gymnastika dynamická
- c) Stretching flexorů kolenního kloubu

10.

- a) Dechová gymnastika statická
- b) Ortopnoická poloha – ukázka, indikace
- c) Stretching extenzorů kolenního kloubu – PFI

11)

- a) Kontraindikace kondičního cvičení na lůžku
- b) Lokalizované dýchání – ukázka
- c) Svaly s převahou posturální funkce

12)

- a) Stretching m.pectoralis major
- b) Vertikalizace – chůze o berlích (zásady, nastavení správné výšky..)
- c) Vyšetření zkrácení extenzorů kolenního kloubu dle Jandy

13)

- a) Cíle kondičního cvičení, kontraindikace
- b) Pasivní cvičení DK, kontraktura – def., prevence
- c) Napínací reflex, zásady strečinku

14)

- a) PFI – využití, postup
- b) Návčik chůze po schodech
- c) Druhy motorického učení