

## Základy kinezioterapie II

### Okruh A:

1. Svalové zkrácení – testování, terapie
2. Testování svalového zkrácení m.triceps surae dle Jandy a strečink
3. Testování svalového zkrácení flexorů kyčelního kloubu dle Jandy a strečink
4. Testování svalového zkrácení flexorů kolenního kloubu dle Jandy a strečink
5. Testování svalového zkrácení adduktorů kyčelního kloubu dle Jandy a strečink
6. Testování svalového zkrácení paravertebrálních a prsních svalů dle Jandy a strečink
7. Testování svalového zkrácení horních fixátorů lopatek dle Jandy a strečink
8. Postfacilitační inhibice (strečink) – využití, praktické ukázky

### Okruh B:

1. Ideomotorické funkce a význam prožitku pohybu
2. Testování propriocepce – senzomotorická stimulace
3. Somatognózie – testování kvality, terapie
4. Testování HSSP, sagitální stabilizace trupu
5. Senzomotorická stimulace – nastavení opory DK
6. Senzomotorická stimulace – využití nestabilních pomůcek
7. Relaxační techniky ve fyzioterapii – testování relaxační schopnosti, Jacobsonova progresivní relaxace a Schultzův autogenní trénink
8. Hluboký dřep – testování stereotypu, terapie
9. Poloha na čtyřech – testování, terapie
10. Korigovaný stoj, korigovaný sed