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)Vysvětlete pojmy „koncetrická“ a „excentricka“ 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)Vysvětlete 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 Tredelenburgova 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 extezorů 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)Nácvik chůze po schodech

c)Druhy motorického učení