

# NÁVRH TERAPIE VZPĚRNÝCH CVIČENÍ A AUTOTERAPIE

## Polohy I. trimenonu

Vzpěr v poloze na zádech.

ano  ne

Vzpět v poloze na bok.

ano  ne

Vzpěr v poloze na bříše.

ano  ne

symptomy

---

---

---

## Polohy II. trimenonu

Vzpěr z polohy na zádech do polohy na bok.

ano  ne

Šikmý sed nízký.

ano  ne

ano  ne

symptomy

---

---

## Polohy III. trimenonu

Vzpěr z polohy NŠS do polohy na čtyřech.

ano  ne

Vzpěr z polohy na bříše do polohy na čtyřech.

ano  ne

Vzpěr v poloze na čtyřech.

ano  ne

Vzpěr ve vysokém šikmém sedu.

ano  ne

Vzpěr v sedu na zemi.

ano  ne

symptomy

---

---

---

---

---

## Polohy IV. trimenonu

Vzpěr na kolena.

ano  ne

Vzpěr do nároku.

ano  ne

Vzpěr z nároku do stoje.

ano  ne

Vzpěr ve stoje vzpěrná chůze.

ano  ne

Vzpěrná chůze.

ano  ne

symptomy

---

---

---

---

---

## Vzpěrné cvičení v ADL.

ano  ne

## Vzpěrná cvičení v kond. programu.

ano  ne

## Vzpěrná cvičení s pomůckami.

ano  ne

symptomy

---

---

---

## ACT V ADL

Otočka ve vzpěru z polohy na zádech do polohy na boku.

ano  ne

Otočka ve vzpěru z polohy na bříše do polohy na boku.

ano  ne

Vzpěr z polohy na bříše do polohy na čtyřech.

ano  ne

Vzpěr z polohy na čtyřech do nároku.

ano  ne

Vzpěr z nároku do stoje.

ano  ne

Vzpěr při zvedání břemene.

ano  ne

Vzpěr při vstávání ze židle.

ano  ne

symptomy

---

---

---

---

---

---

---