

9 Seznam příloh

Obrázky:

Obrázek 1: Míšní nervy a inervace (prochiroaz.com).....	15
Obrázek 2: Ukázka doporučení pro pohybovou aktivitu osob používajících vozík (sciguidelines.ubc.com).....	23
Obrázek 3: Návuk braničního dýchání, výdechová fáze (Tsatsouline, 2015).....	33
Obrázek 4: Návuk braničního dýchání, nádechová fáze (Tsatsouline, 2015).....	33
Obrázek 5: Vzpor ležmo - boční pohled (vlastní)	45
Obrázek 6: Vzpor ležmo - přední pohled (vlastní).....	46
Obrázek 7: Lopatkový klik, spodní pozice – boční pohled (vlastní).....	47
Obrázek 8: Lopatkový klik, horní pozice - boční pohled (vlastní)	47
Obrázek 9: Lopatkový klik, spodní pozice - přední pohled (vlastní).....	47
Obrázek 10: Lopatkový klik, horní pozice - přední pohled (vlastní)	47
Obrázek 11: Vzpor na bradlech - boční pohled (vlastní)	48
Obrázek 12: Vzpor na bradlech - přední pohled (vlastní)	48
Obrázek 13: Vzpor na bradlech - zadní pohled (vlastní).....	49
Obrázek 14: Lopatkový tricepsový klik, horní pozice - boční pohled (vlastní).....	50
Obrázek 15: Lopatkový tricepsový klik, spodní pozice - boční pohled (vlastní).....	50
Obrázek 16: Lopatkový tricepsový klik, horní pozice - přední pohled (vlastní)	50
Obrázek 17: Lopatkový tricepsový klik, spodní pozice - přední pohled (vlastní)	50
Obrázek 18: Lopatkový tricepsový klik, horní pozice - zadní pohled (vlastní).....	51
Obrázek 19: Lopatkový tricepsový klik, spodní pozice - zadní pohled (vlastní).....	51
Obrázek 20: Klik, horní pozice (vlastní)	52
Obrázek 21: Klik, spodní pozice (vlastní).....	52
Obrázek 22: Klik, regresivní varianta, horní pozice (vlastní)	53
Obrázek 23: Klik, regresivní varianta, spodní pozice (vlastní).....	53

Obrázek 24: Klik, progresivní varianta, horní pozice (vlastní)	53
Obrázek 25: Klik, progresivní varianta, spodní pozice (vlastní).....	53
Obrázek 26: Tricepsový klik, horní pozice (vlastní)	54
Obrázek 27: Tricepsový klik, spodní pozice (vlastní).....	55
Obrázek 28: Tricepsový klik, regresivní varianta, horní pozice (vlastní)	55
Obrázek 29: Tricepsový klik, regresivní varianta, spodní pozice (vlastní).....	55
Obrázek 30: Pasivní vis, nadhmat (vlastní)	57
Obrázek 31: Pasivní vis, nadhmat (vlastní).....	58
Obrázek 32: Pasivní vis, podhmat (vlastní).....	58
Obrázek 33: Pasivní vis, eagle grip (vlastní).....	58
Obrázek 34: Aktivní vis, nadhmat (vlastní)	59
Obrázek 35: Aktivní vis, nadhmat (vlastní)	59
Obrázek 36: Aktivní vis, podhmat (vlastní)	59
Obrázek 37: Lopatkový shyb, nadhmat, spodní pozice (vlastní)	60
Obrázek 38: Lopatkový shyb, nadhmat, horní pozice (vlastní)	60
Obrázek 39: Lopatkový shyb, podhmat, spodní pozice (vlastní)	61
Obrázek 40: Lopatkový shyb, podhmat, horní pozice (vlastní)	61
Obrázek 41: Lopatkový přítah, spodní pozice - boční pohled (vlastní)	62
Obrázek 42: Lopatkový přítah, horní pozice - boční pohled (vlastní)	62
Obrázek 43: Lopatkový přítah, spodní pozice - zadní pohled (vlastní)	62
Obrázek 44: Lopatkový přítah, horní pozice - zadní pohled (vlastní).....	63
Obrázek 45: Lopatkový přítah, progresivní varianta, spodní pozice - boční pohled (vlastní).....	63
Obrázek 46: Lopatkový přítah, progresivní varianta, horní pozice - boční pohled (vlastní)	63
Obrázek 47: Přítah, spodní pozice (vlastní)	64
Obrázek 48: Přítah, horní pozice (vlastní).....	64

Obrázek 49: Přítah, regresivní varianta, spodní pozice (vlastní)	65
Obrázek 50: Přítah, regresivní varianta, horní pozice (vlastní).....	65
Obrázek 51: Přítah, progresivní varianta, spodní pozice (vlastní)	65
Obrázek 52: Přítah, progresivní varianta, horní pozice (vlastní)	65
Obrázek 53: Shyb, výchozí pozice (vlastní).....	67
Obrázek 54: Shyb, spodní pozice (vlastní).....	67
Obrázek 55: Shyb, horní pozice (vlastní).....	67
Obrázek 56: Shyb, regresivní varianta, spodní pozice (vlastní).....	67
Obrázek 57: Shyb, regresivní varianta, horní pozice (vlastní)	68
Obrázek 58: Stahování kladky, výchozí pozice (vlastní)	68
Obrázek 59: Stahování kladky, spodní pozice (vlastní)	68
Obrázek 60: Stahování kladky, horní pozice (vlastní)	68
Obrázek 61: Venkovní posilovací zařízení Riegrovy sady (woblog.cz).	71
Obrázek 62: Půdorys venkovního posilovacího zařízení Mírového hnutí (maps.google.com)	72
Obrázek 63: Mírového hnutí – hrazda (woblog.cz).	72
Obrázek 64: Mírového hnutí - šikmá bradla (woblog.cz).	73
Obrázek 65: Mírového hnutí – lavice (woblog.cz).....	73
Obrázek 66: Venkovní posilovací zařízení Na Fialce (woblog.cz).....	74
Obrázek 67: Venkovní posilovací zařízení Čakovická (woblog.cz).	75
Obrázek 68: Venkovní posilovací zařízení Litvínovská (woblog.cz).	76
Obrázek 69: Venkovní posilovací zařízení Boloňská (woblog.cz).	76
Obrázek 70: Venkovní posilovací zařízení Švehlova (woblog.cz).	77
Obrázek 71: Venkovní posilovací zařízení V Olšínách (woblog.cz).	78
Obrázek 72: Venkovní posilovací zařízení Pod Bohdalcem (woblog.cz).....	79
Obrázek 73: Venkovní posilovací zařízení Bojčenkova (mapy.cz)	80

Obrázek 74: Venkovní posilovací zařízení Hrnčířská (turistickyatlas.cz).	80
Obrázek 75: Venkovní posilovna pro handicapované v Hluboké nad Vltavou (kudyznudy.cz).....	85
Obrázek 76: Venkovní posilovna pro handicapované v Brně - areál Hněvkovského (brnenska.drba.cz)	85
Obrázek 77: Venkovní posilovna pro handicapované v Brně - areál Hroch (brnenska.drba.cz)	86

Tabulky:

Tabulka 1: Příznaky jednotlivých výšek léze dle ASIA (Ehler, Štětkařová, 2017)	18
Tabulka 2: Tabulka s tréninkovými proměnnými a jejich fyziologickým efektem (Verkhoshansky, Verkhoshansky, 2011).....	29
Tabulka 3: Analýza venkovních posilovacích zařízení v Praze (vlastní).....	70
Tabulka 4: Poznámky k hodnocení venkovních posilovacích zařízení v Praze (vlastní)	71