

PŘÍLOHY

Příloha č.1: Žádost o vyjádření etické komise FTVS

Příloha č.2: Informovaný souhlas

Příloha č.3: Příklad přípravy 1 lekce dle vývojové kineziologie

Příloha č.4: Příklad přípravy 1 lekce strečinku

Příloha č.5: Informativní brožura-vývojová kineziologie

Příloha č.6: Informativní brožura-strečink

Příloha č.7: Seznam tabulek

Příloha č.1: Žádost o vyjádření etické komise FTVS

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Účinnost zdravotní tělesné výchovy u funkčních poruch dětí školního věku pomocí cvičení z vývojové kineziologie a strečinku

Forma projektu: výzkumná práce - diplomová práce

Období realizace: říjen 2022 - únor 2023

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Předkladatel: Bc. Tadeáš Peterka

Hlavní řešitel: Bc. Tadeáš Peterka

Místo výzkumu (pracoviště): Základní škola, Příbram VIII, Školní 75

Vedoucí práce (v případě studentské práce): Mgr. Pavlína Nováková Ph.D.

Popis projektu: Cílem výzkumu bude hodnotit a porovnat výsledky cvičení dvou skupin osob s posturálními odchylkami a zjistit, které cvičení je pro probandy lepší. Každá skupina cvičí podle jiného konceptu, jedna skupina pomocí cviků z vývojové kineziologie a druhá pomocí prostého protahování. Práce bude zpracována formou kvalitativního výzkumu. Nejdříve bude zpracována teoretická část týkající se tématu práce, následně tyto poznatky budou aplikovány a zhodnoceny v praxi. Metody měření budou vstupní a výstupní kineziologický rozbor, testy rovnováhy z testovací sady MABC-2 a pozorování. Intervencí budou cvičení skládající se z cviků z vývojové kineziologie a protahovacích cviků. Výsledky testů budou na konci řádně vyhodnoceny a porovnány. Na konci výzkumu bude také proveden krátký rozhovor s dětmi o tom, jak se dětem cvičení líbilo a jestli se cítí lépe než před započatím výzkumu.

Charakteristika účastníků výzkumu: Výzkumný soubor bude tvořit skupina 14 dětí ve věkovém rozhraní 8-9 let, které mají platnou zdravotní prohlídku a to konkrétně žáci pátých tříd s funkční poruchou, kteří budou rozděleni do dvou skupin po 7 dětech. Děti do výzkumu bude vybírat hlavní řešitel výzkumu. Děti budou cvičit 2x týdně ve škole po 15 minutách za přítomnosti odborného dohledu a jednou doma s rodiči za pomoci informativní brožury, která bude obsahovat konkrétní cviky. Budou cvičit v rámci hodiny TV. Cviky bude vybírat řešitel tedy moje osoba a vhodnost cviků bude určena podle individuálních potřeb dětí. Cviky na doma budou vybrány tak, aby byla zajištěna co největší přesnost provedení s minimální potřebou kontroly, případné chyby a odchylky, které mohou nastat, budou vyznačeny v brožurce. Projektu se dítě nebude účastnit, pokud bude mít akutní infekční onemocnění, dlouhodobé zdravotní problémy, bude v rekonvalescenci po nemoci i úrazu, zranění nebo bude mít jiné onemocnění.

Zajištění bezpečnosti: Bezpečnost a správnost cvičení bude zajištěna mou přítomností během cvičení. Cvičení bude probíhat v tělocvičně na dané škole, kde probíhají hodiny tělesné výchovy. Cvičení bude probíhat za přítomnosti učitele TV. Cvičení vždy povede hlavní řešitel, který má s problematikou zkušenosti, je profesí fyzioterapeut. Před každým cvičením bude zajištěna adekvátní příprava a podmínky pro kvalitní průběh cvičení v rámci průběhu celého výzkumu. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci cvičení, na které jsou testováni zvyklí vykonávat pravidelně v rámci hodiny TV.

Bezpečnost bude zajištěna během cvičení standardním způsobem pro výuku TV a moji přítomností a řádnou korekcí.

Etické aspekty výzkumu: Výzkum bude zahrnovat skupinu nezletilých osob - výsledky výzkumu by mohly sloužit jako zdroj užitečných a zajímavých informací o stavu držení těla této věkové skupiny před zahájením a po ukončení výzkumu. Práci lze do budoucna využít jako praktické doporučení pro prevenci vadného držení těla u dětí mladšího školního věku a také jako informace pro jejich rodiče či učitele.

Potenciální střet zájmů: Výzkum bude probíhat na Základní škole v Příbrami, kde nemám žádný pracovní poměr. Výzkum není prováděn pro žádnou instituci či organizaci. Nejsem v pracovním právním (ani rodinném) vztahu k žádnému účastníkovi výzkumu. Neexistuje žádná skutečnost, která by mohla ovlivnit objektivitu výzkumu. Nemám soukromý zájem na výsledku výzkumu a ani výzkum nevede k osobnímu prospěchu. Vedoucí práce bude dohlížet nad korektností a nestranností posuzování výsledků výzkumu mou osobou. Neexistuje žádná skutečnost, která by mohla ohrozit integritu a důvěryhodnost výzkumu.

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: jméno, věk, výška a zdravotní stav, data získaná výše uvedenými metodami - které budou bezpečně uložena v počítači zabezpečeným heslem v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít pouze hlavní řešitel a vedoucí práce.

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na to, aby jednotliví účastníci nebyli rozpoznatelní v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou do 1 dne po testování anonymizována. Získaná data budou zpracována, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Pořizování fotografií účastníků: Během výzkumu budou pořizovány pouze fotografie. Neanonymizované fotografie budou uloženy v zahaslovaném počítači řešitele v uzamčeném prostoru a budou sloužit pouze k popisu a zjištění funkčních poruch a budou bezprostředně do 1 týdne po vyfotografování osob smazány. Žádná z pořizovaných fotografií nebude publikována. K neanonymizovaným fotografiím bude mít přístup jen řešitel, tedy moje osoba.

Pořizování videí/audio nahrávek účastníků: Během celého výzkumu nebudou pořizována žádná videa ani audio nahrávky.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Text informovaného souhlasu (IS): příložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.

Potvrzuji, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakémkoliv změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 26. 9. 2022

Podpis předkladatele: 

Datum a podpis odpovědného pracovníka z místa výzkumu:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martinková, Ph.D.

Členové: prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

prof. PhDr. Pavel Šlepička, DrSc.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 186/2022

dne: 14. 10. 2022

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnicemi pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise UK FTVS.

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6

- 20 -


podpis předsedkyně EK UK FTVS

Příloha č.2: Informovaný souhlas

INFORMOVANÝ SOUHLAS k žádosti 186/2022

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č.110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné), Vás žádám o souhlas s účastí Vašeho syna/dcery ve výzkumném projektu na UK FTVS v rámci diplomové práce s názvem „ Účinnost zdravotní tělesné výchovy u funkčních poruch dětí školního věku pomocí metody DNS a strečinku” prováděné v tělocvičně na Základní škole, Příbram VII, Školní 75.

Období realizace: Výzkum bude začínat v říjnu roku 2022 a končit bude v únoru roku 2023. Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Cílem výzkumu bude zjistit u 14 dětí určitou funkční odchylku a pozitivně ji ovlivnit za pomoci cvičení, a to konkrétně protahováním a posilovacími cviky z vývojové kineziologie. Kdy se pomocí těchto cviků snažíme odnaučit nesprávné pohybové stereotypy, zlepšit správné držení těla a posílit svaly, které se na těchto stereotypch podílejí za pomoci principů vývojové kineziologie, tedy za pomoci vývojových poloh, kterými si prochází každé dítě, během prvního roku života. Těmito cviky z vývojové kineziologie jsme se zabývali na bakalářském studiu fyzioterapie a také jsem se těmito cvikům věnoval ve své bakalářské práci.

Děti budou cvičit dvakrát týdně v rozmezí 15minut ve školní tělocvičně za přítomnosti mého dohledu a jednou denně doma, kdy každé dítě dostane brožuru s popisem konkrétních cviků, abyste u cvičení mohli na dítě dohlížet a cviky provádělo správně. Celý tento proces bude probíhat pět měsíců od října roku 2022 do února roku 2023.

Budou cvičit v rámci hodin TV. Cvičení bude dlouhé přibližně 15 minut a bude probíhat vždy před koncem hodiny tělesné výchovy. Cviky bude vybírat řešitel tedy moje osoba a vhodnost cviků bude určena podle individuálních potřeb dětí. Cviky na doma budou vybrány tak, aby byla zajištěna co největší přesnost provedení s minimální potřebou kontroly, případné chyby a odchylky, které mohou nastat, budou vyznačeny v brožurce. Tudiž bych rád poprosil rodiče jednotlivých dětí, kdyby mohli na své dítě při domácím cvičení dohlédnout a případné chyby za pomoci brožurky opravit. Děti, jejichž rodiče nebudou chtít, aby byly součástí výzkumu, budou mít vlastní program pod vedením učitele TV.

U dětí provedu testování na začátku výzkumu, a to v říjnu, a také na konci výzkumu, a to v únoru. Konkrétně budou testy obsahovat aspekci – jedná se o vyšetření pohledem zepředu, z boku a zezadu, abych zjistil určitou funkční odchylku, dále budu děti testovat na zkrácené svaly, využiji také testy na rovnováhu z testovací sady MABC-2 a testy na zjištění správného držení

těla z vývojové kineziologie. Také na konci výzkumu bude proveden kratičký rozhovor s dětmi o tom, jak se dětem cvičení líbilo a jestli se cítí lépe než před započítím výzkumu. Rozhovor se bude skládat z jednoduchých otázek s odpověďmi ano či ne a nebude nahráván.

Korektnost a bezpečnost při provádění testování bude zajištěna mou přítomností a děti budou cvičit ve školní tělocvičně, což je prostředí, které znají. Nebude využíváno žádné náradí ani náčiní.

Před každým cvičením bude pro děti zajištěna adekvátní příprava v průběhu celého výzkumu. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci cvičení, na které jsou testovaní zvyklí vykonávat pravidelně v rámci hodiny TV. Bezpečnost při výzkumu bude zajištěna standardním způsobem.

Projekt se Vaše dítě nebude účastnit, pokud bude mít akutní infekční onemocnění, dlouhodobé zdravotní problémy, bude v rekonvalescenci po nemoci i úrazu, zranění nebo bude mít jiné onemocnění.

Účast Vašeho dítěte je dobrovolná a nebude finančně ohodnocena.

S celkovými výsledky a závěry projektu se můžete seznámit v diplomové práci v studentském informačním systému (SIS), nebo na emailové adrese: tada.peterka@seznam.cz.

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: jméno, věk, výška a zdravotní stav, data získaná výše uvedenými metodami - které budou bezpečně uložena v počítači zabezpečeným heslem v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít pouze hlavní řešitel a vedoucí práce. Děti budou ve výzkumu evidovány pouze pod jménem nikoli příjmením a také číslem, kdyby nastala shoda jmen. Data dětí budou ve výzkumu publikována pouze pod číslem. Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na to, aby jednotliví účastníci nebyli rozpoznatelní v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou do 1 dne po testování anonymizována. Získaná data budou zpracována, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Pořizování fotografií účastníků: Během výzkumu budou pořizovány pouze fotografie. Neanonymizované fotografie budou uloženy v zaheslovaném počítači řešitele v uzamčeném prostoru a budou sloužit pouze k popisu a zjištění funkčních poruch a budou bezprostředně do 1 týdne po vyfotografování osob smazány. Žádná z pořízených fotografií nebude publikována. K neanonizovaným fotografiím bude mít přístup pouze řešitel, tedy má osoba.

Pořizování videí/audio nahrávek účastníků: Během celého výzkumu nebudou pořizována žádná videa ani audio nahrávky.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele: Tadeáš Peterka

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Tadeáš Peterka Podpis:.....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. **Potvrzuji, že můj syn/dcera má platnou zdravotní prohlídku.** Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu. Dále potvrzuji, že mi byl předán jeden originál vyhotovení tohoto informovaného souhlasu.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníkaPodpis:

Jméno a příjmení zákonného zástupce

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi Podpis:

Příloha č.3: Příklad přípravy 1 lekce dle vývojové kineziologie

1.

NADŘÍKOVÁNÍ ZAD



3 opakování
VIDĚŽ XE
POZORNOSTI DĚTI

- na všech 4
- kolena pod kyčlemi (90°)
- ruce pod rameny (90°)
- noha činně prsty v kůlce
- prsty směřují dopředu
- hlava v prodloužení (bez přetáčení a záklonu)
- zasunout bradu do kůlce
- napínat páteř

2.

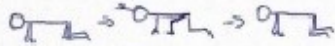
šrnp



3 opakování
KROK DLE MOŽNOSTI DĚTI

- mírně rozšířený stoj
- ~~zaujetý~~ vyhledat 2 klíčů jako při sedu
- prsty zasunout do kůlce
- opora o celá chodidla
- hlava ve směru rotace chodidel
- pohyb dolů sedem velmi před špičkami
- **užít** kolena v šířce m. postavení (šířka kolena) → do šířky chodidel
- napínat páteř

3.

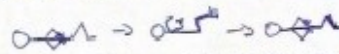


3 opakování

- na čtyřech →
- jedna ze opor o chodidlo → zvedne se a natáhne paženo hl.
- koleno na polovce 90°
- rotace vně prsty k
- hlava v prodloužení, odraz hlavy
- ~~brzdění~~ brzdění napínat páteř

4.

klonění hlavy a hrup 3 opakování





- klonění hlavy, pokrčení hlavy opřeno o chodidlo (hlava)
- napínání páteře, aktivní vlnění
- hlava v prodloužení, hrudní páteř
- dýchat po d. ruce, vzta hlava + vlnění páteře dozadu, záda k patě
- se zvednout 90° v kyčlech
- paty mírně směřují k sobě, kolena pokrčená
- předprstí hl. palce držet v sedě mírně
- nohy uloženy do kotníků, spojitelné záhyby a ~~opět~~ hlavy
- šrnp napínat páteř jako jde



Příloha č.4: Příklad přípravy 1 lekce strečinku


30 min / 40 min cvičení
40 min pauzy


- 1. protažení kolena**


 - v sedu, při nepřímém ohnutí
 - ruce propletené i přes koleno - polohování na koleni hlavy
 - těmž směrem tahem a tlakem do ohnutí, brada k hrudníku
- 2. PŘÍSLUŠNÁ CVIČENÍ**


 - ve stoje, u zdi protahujeme první svaly
 - ruky jako opora o zemi, tělo se vrtá na opačnou stranu
- 3. EXERCIZORY kol. kloubu (výhled)**


 - drženo koleno pohybně, kyčel opora zplodu
 - zrcitá ok opírání o koleno
 - napětím páteří, mírný pohyb v před a zad
 - páteř rovná

- 4. Flexory kol. kloubu**

 - modifikace pomocí roztahadla
 - v leži na zádech, propnutí nohy, protažení špičky pomocí roztahadla
- 5. Protahování Ektrekce kyč. kloubu**


 - hlava opírá o zemi
 - protažení kolene ke břichu pomocí tlaku
- 6. Flexory zápěstí**

 - na dřevě opora o koleno
 - dlaně opírá o podložku rozložení prsty
 - ruce dříve rovné, hlava propnutá
 - pohyb mírně ke kolenu
- 7. Rotatory kyč. kloubu**

 - v sedu napětím páteří
 - protažení do pohybu a opírání o zemi strany dolů a boku
 - dislokovaná do 90° uhl koleno kyčel opírá o vnitřní stranu kolena a hlava
 - nahlepní druhou ruku dopředu, předloženou se dlaní vzhůru, dle směru otáče uistivují na zemi
- 8. Křížový sval**

 - v zdi ve stoje
 - protažení do propnutí a opírá se dlaněmi o zemi
 - nepřímá rotace a mírně propnutá páteř
 - hlava se nadává opírá o zemi

2. varianta

 - protažení do nahoru na tělo
 - nepřímá rotace do pohybu a před hlava
 - oči se odhlavní zed, plocha dlaní ke zemi přilepenou na zemi a v zrcitě

Příloha č.5: Informativní brožura-vývojová kineziologie

Informativní brožura

Cvik č. 2 - Napřímění páteře v ležce na břicho

Východní poloha:

- vleže na břicho
- paže pokrčené, dlaně před hlavou
- hlava opřená o čelu a v prodloužení páteře, brada přiblížená ke krku

Provedení cviků:

- nádech cílíme do břicha jako u prvního cvičení
- mírně zvedneme hlavu (s bradou u krku) a snažíme se napřímít páteř v celé její délce
- při výdechu se snažíme udržet aktivitu břišní stěny
- chvíli v pozici setrváváme a poté uvolníme



Opakujeme 3-4x

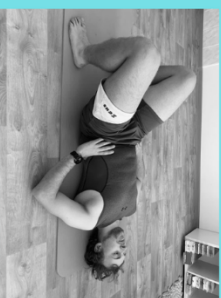
Cvik č. 1 - Cvik nitrobřišního tlaku

Východní poloha:

- vleže na zádech, dolní končetiny pokrčené v kolennou, opřené o chodidla, hlava v prodloužení, brada mírně zastrčena k hrudníku, dlaně položené na přední a boční straně břicha

Provedení cviků:

- snažíme se "vytáhnout" za temenem hlavy a kostří - napřímít záda (páteř)
- snažíme se nádechem roztahovat břicho do stran a do zad



Opakujeme 3-4x

Cvik č. 3 - Pozice 3. měsíce na zádech

Východní poloha:

- vleže na zádech, ruce podél těla a nohy opřené o chodidla
- dýcháme do břicha stejně jako u předchozích cviků
- snažíme se napřímít páteř v celé její délce

Provedení cviků (viz obrázek):

- s výdechem zvedneme pokrčené dolní končetiny a udržujeme úhel 90° v kyčlích a kotnících, špičky mírně vytočíme směrem ven
- horní končetiny předpažíme (mírné pokrčení v loktech)
- můžeme si představit jako bychom měli velký míč mezi koleny a horními končetinami
- chvíli setrváváme v této pozici a poté povolíme a uvolníme



Opakujeme 3-4x

Příloha č.6: Informativní brožura-strečink

Informativní brožurka

Cvik č. 1 - Protažení zadních svalů stehna

Výchozí poloha:

- vleže na zádech, natažené dolní končetiny

Provedení cviku:

- pomocí gumy, ručnicku nebo švihadla přitahujeme špičku a propnutou dolní končetinu zvedáme postupně až do 90° nebo tam kam se dostaneme, aniž bychom šli přes bolest a nepokrčovali protahovanou dolní končetinu v koleni
- v krajní pozici napočítáme alespoň do 15 a povolíme
- cvičení 3x opakujeme u každé končetiny



Cvik č. 2 - Protažení extenzorů kolenního kloubu

Výchozí poloha

- vleže na boku, protahujeme vždy horní dolní končetinu, spodní horní končetina pokrčena pod hlavou

Provedení cviku:

- protahovanou končetinu uchopíme stejnostrannou horní končetinou za nárt a přitahujeme patu k hýždím
- v průběhu cviku tlačíme pánev neustále vpřed a snažíme se nepřepádat dopředu ani dozadu
- v pozici, kde cítíme, že se sval protahuje, počítáme alespoň do 15 a poté povolíme
- cvičení 3x opakujeme u každé končetiny



Cvik č. 3 - Protažení lýtkového svalu

Výchozí poloha:

- stojíme s rukama nataženými proti zdi
- protahovaná dolní končetina natažená za tělem, neprotahovaná dolní končetina pokrčena v koleni před tělem
- celá chodidla jsou na zemi a špičky směřují dopředu

Provedení cviku:

- snažíme se za pomoci rukou "odtlačit" stěnu
- chodidla stále držíme na zemi nezvedáme paty
- pánev po celou dobu cviku tlačíme vpřed
- snažíme se mít napřímená záda
- v pozici, kde cítíme, že se sval protahuje, počítáme alespoň do 15 a poté povolíme
- cvičení 3x opakujeme u každé končetiny



Informativní brožurka

2. část

Cvik č. 4 - Protažení svalů bederních

Výchozí pozice:

- vsedě, jedna dolní končetina natažená, druhá dolní končetina pokrčena a chodidlo se opírá o vnitřní stranu stehna

Provedení cviku:

- provádíme úklon do strany nad nataženou dolní končetinu
- horní končetina na straně natažené dolní končetiny opřená o holeň
- druhá horní končetina natažená nad hlavou
- během úklonu se snažíme nataženou horní končetinou dosáhnout co nejdále do prostoru
- mírným úklonem, rotací a pohledem očí ke stropu zvýrazníme míru protažení
- v pozici, kde cítíme, že se sval protahuje, počítáme alespoň do 15 a poté povolíme
- cvik 3x opakujeme na každou stranu




Cvik č. 5 - Protažení prsních svalů

Výchozí poloha:

- vleže na břiše, dolní končetiny volně natažené
- protahovaná horní končetina upažená a opřená o dlaň
- neprotahovaná horní končetina opřená o dlaň a pokrčena v lokti

Provedení cviku:

- zvedáme a rotujeme trup na druhou stranu od protahované horní končetiny
- protahovanou horní končetinu se snažíme v celé délce udržet přilepenou na zemi
- v pozici, kde cítíme, že se sval protahuje, počítáme alespoň do 15 a poté povolíme
- cvik 3x opakujeme u každé končetiny



Příloha č.7: Seznam tabulek

Tabulka č.1: Celkové shrnutí proband č. 1

Tabulka č.2: Celkové shrnutí proband č. 2

Tabulka č.3: Celkové shrnutí proband č. 3

Tabulka č.4: Celkové shrnutí proband č. 4

Tabulka č.5: Celkové shrnutí proband č. 5

Tabulka č.6: Celkové shrnutí proband č. 6

Tabulka č.7: Celkové shrnutí proband č. 7

Tabulka č.8: Celkové shrnutí proband č. 8

Tabulka č.9: Celkové shrnutí proband č. 9

Tabulka č.10: Celkové shrnutí proband č. 10

Tabulka č.11: Celkové shrnutí proband č. 11

Tabulka č.12: Celkové shrnutí proband č. 12

Tabulka č.13: Celkové shrnutí proband č. 13

Tabulka č.14: Celkové shrnutí proband č. 14

Tab. č. 15: Shrnutí výsledků všech probandů