

PŘÍLOHY

Seznam příloh

1. Etická komise FTVS
2. Informovaný souhlas pacienta
3. Slovní záznam terapií



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešleslavin
tel.: 220 171 111
<http://www.ftvs.cuni.cz/>

Žádost o vyjádření etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, doktorské, diplomové (bakalářské) práce, zahrnující lidské účastníky

Název: Vliv posturální terapie s využitím posturomedu na výskok v basketbalu.

Forma projektu: Diplomová práce.

Autor (hlavní řešitel): Bc. Magdaléna Hrušková

Školitel (v případě studentské práce): MUDr. Eugen Rašev, PhD.

Popis projektu

Podstatou této diplomové práce je zjistit, jaký vliv má stav posturálního systému na výšku výskoku u basketbalistů. Všichni probandí se zúčastní počátečního a závěrečného měření výšky výskoku na basketbalovou desku. Polovina probandů dále podstoupí šestitýdenní posturální terapii podle Dr. Raševa. K testování bude použita standardizovaná nestabilní plošina Posturomed.

Zajištění bezpečnosti pro posouzení odborníky:

Nebudou použity žádné invazivní techniky.

Etické aspekty výzkumu

Osobní údaje získané z šetření nebudou zveřejněny.

Informovaný souhlas (přiložen)

V Praze dne 17.10.2014

Podpis autora: *Hrušková*

Vyjádření etické komise UK FTVS

Složení komise: Doc. MUDr. Staša Bartůňková, CSc.

Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.

Prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

Doc. MUDr. Jan Heller, CSc.

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 169/2014

dne: 20.10.2014

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

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

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

Boudník
podpis předsedy EK

Příloha č.3

SLOVNÍ ZÁZNAM TERAPIÍ

Proband č. 1

Pátek 3.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – chyby - posun horní části trupu doleva – korekce - kontaktem na L ramenní kloub.

Stoj na jedné noze – chyby – nestabilita při stoji na LDK – šikmá poloha pánve (L SIAS tažena nahoru), abdukce horních končetin, laterální posun horní části trupu doprava. Při dalších opakováních – postupné zlepšení. Počet opakování – 5x stoj na každé noze, pauza, poté 10x stoj na každé noze.

Úterý 7.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – mírná nestabilita při stoji na LDK – zvýšený latero - laterální posun horní části trupu. Postupné zlepšení. Počet opakování – 10x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1. Chyby – při stoji na PDK a vyhození míčku „hra šlach“; při stoji na LDK je nezatížená noha zvednutá příliš vysoko. Počet opakování – 7x stoj na každé noze.

Pátek 10.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – mírná nestabilita při stoji na jedné noze, postupné zlepšení, poslední 4 opakování provedené správnou technikou. Počet opakování – 10x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – při stoji na LDK i PDK je nezatížená noha zvednutá příliš vysoko. Po názorné ukázce správného provedení zlepšení techniky. Postupné přidávání počtu hodů – z 1 hodů na 3 hody. Počet opakování – 5x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Úterý 14.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – občasně při větším počtu výhozů „hra šlach“ stejné nohy. Postupné zlepšení techniky.

Postupné přidávání počtu hodů – z 1 hodu na 5 hodů. Počet opakování – 5x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Pátek 17.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 1 – 3. Při větším počtu výhozů dochází k poklesu pánve na straně stojné DK. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Úterý 21.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Provedeno správnou technikou. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 6. Chyby: při větším počtu výhozů dochází k poklesu pánve na straně stojné DK. Postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze se 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna.

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby: při větším počtu výhozů dochází k poklesu pánve na straně stojné DK. Počet opakování: 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Pátek 24.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – mírný latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 6. Chyby: při vyšším počtu výhozů dochází k poklesu pánve na straně stojné DK – více LDK. Postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze se 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby: laterální posun pánve na straně stojné DK; pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování: 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Úterý 28.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Provedeno správnou technikou. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 6. Chyby: při vyšším počtu výhozů dochází k laterálnímu posunu pánve na straně stojné DK; addukce nezatížené DK. Postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze se 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby: laterální posun pánve na stranu stojné DK – více PDK. Počet opakování: 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Pátek 31.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – mírný latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze se 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 6. Chyby - při vyšším počtu výhozů dochází k poklesu pánve na straně stojné DK – více LDK; addukce nezatížené DK. Postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze se 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby - pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování: 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 4

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2. Chyby – addukce nezatížené DK; „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování: 4x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Úterý 4.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Provedeno správnou technikou. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 6. Chyby – mírný latero-laterální posun horní části trupu; addukce nezatížené DK. Postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze se 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby - pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování: 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 4

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 4. Chyby – addukce nezatížené DK; při vyšším počtu výhozů se objevuje „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování: 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 2x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Pátek 7.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 6. Chyby – „hra šlach“ stojné DK. Postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze se 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – latero-laterální posun pánve. Počet opakování: 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 4

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 4. Chyby – addukce nezatížené DK; při vyšším počtu výhozů se objevuje „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování: 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 2x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Úterý 11.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Provedeno správnou technikou. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 6. Chyby – addukce nezatížená DK. Počet opakování – 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze se 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby - latero-laterální posun pánve. Počet opakování: 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 4

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 6. Chyby – provedeno správnou technikou. Počet opakování: 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 2x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 5

Brzdy: obě odjištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 2. Chyby – nezatížená DK je nedostatečně zvednutá; latero-laterální posun horní části trupu; „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování: 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Proband č. 2

Pátek 3.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – chyby: zvýšený latero-laterální posun horní části trupu – korekce – kontaktem z laterální strany na ramenní kloub => zlepšení techniky; vnitřní rotace HKK.

Stoj na jedné noze – chyby – nestabilita při stoji na PDK – šikmá poloha pánve (vlevo pokles pánve), vnitřní rotace HKK, latero - laterální posun horní části trupu. Při dalších opakováních – postupné zlepšení. Počet opakování – 10x stoj na každé noze.

Úterý 7.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – chyby: zvýšený latero-laterální posun horní části trupu – korekce – kontaktem z laterální strany na ramenní kloub => zlepšení techniky.

Stoj na jedné noze – chyby – mírná nestabilita při stoji na PDK – zvýšený latero-laterální posun horní části trupu. Postupné zlepšení. Počet opakování – 7x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1. Chyby – nestabilita při stoji na PDK – šikmá poloha pánve (vlevo pokles pánve). Počet opakování – 6x stoj na každé noze.

Pátek 10.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – při stoji na PDK – laterální posun pánve doprava; při stoji na LDK – laterální posun pánve doleva. Postupné zlepšení. Počet opakování – 7x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1. Chyby – nestabilita při stoji na LDK – laterální posun pánve doleva, objevuje se „hra šlach“ LDK. Počet opakování – 8x stoj na každé.

Úterý 14.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 4. Chyby – při stoji na LDK i PDK je nezatížená DK zvednutá příliš vysoko. Postupné zlepšení techniky. Postupné přidávání počtu hodů – z 1 hodu na 4 hody. Při 4 hodech již výrazná nestabilita – pokles nezatížené DK, latero-laterální posun trupu. Počet opakování – 5x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Pátek 17.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – při stoji na LDK a vyhození míčku pokles pánve vlevo. Postupné zlepšení techniky. Postupné přidávání počtu hodů – z 1 hodu na 5 hodů. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Úterý 21.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Provedeno správnou technikou. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 4. Chyby: nezatížená DK je zvednutá příliš vysoko. Postupné zlepšení techniky. Při vyšším počtu výhozu se objevuje „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování: Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Pátek 24.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Provedeno správnou technikou. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 6. Chyby: nezatížená DK je zvednutá příliš vysoko. Postupné zlepšení techniky. Při vyšším počtu výhozů se objevuje „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování: Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Úterý 28.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Provedeno správnou technikou. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 6. Chyby - nezatížená DK je zvednutá příliš vysoko; při vyšším počtu výhozů – zvýšená nestabilita – objevuje se „hra šlach“ stojné DK. Postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 2. Chyby - nezatížená DK je zvednutá příliš vysoko; při stoju na PDK dochází laterálnímu posunu pánve doprava. Při 2 výhozech zvýšená nestabilita. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Pátek 31.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Provedeno správnou technikou. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 6. Chyby - při vyšším počtu výhozů se objevuje „hra šlach“ stojné DK. Postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK – zvyšuje se s vyšším počtem výhozů. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Úterý 4. 2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou. Stoj na jedné noze – mírný laterální posun pánve na stranu stojné DK. Postupné zlepšení provedení techniky. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – při vyšším počtu výhozů dochází k poklesu pánve na straně stojné DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 6. Chyby - při vyšším počtu výhozů se objevuje „hra šlach“ stojné DK a dochází k poklesu pánve na straně stojné DK. Postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – laterální posun horní části trupu doleva – korekce – kontaktem z laterální strany ramenního kloubu => zlepšení provedení techniky. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 4

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 4. Chyby – latero-laterální posun horní části trupu; při stoji na LDK pokles pánve vlevo, „hra šlach“ – zvyšuje se s počtem výhozů. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Pátek 7. 2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Provedeno správnou technikou. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 6. Chyby - při vyšším počtu výhozů se objevuje „hra šlach“ stojné DK a dochází k poklesu pánve na straně stojné DK. Postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – při stoji na LDK laterální posun pánve doleva. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 4

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 6. Chyby – addukce nezátížená DK; při vyšším počtu výhozů se objevuje „hra šlach“. Počet opakování – 2x stoj

na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 5

Brzdy: obě odjištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 2. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; latero-laterální posun horní části trupu; při 2 výhozech „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Úterý 11. 2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Provedeno správnou technikou. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 6. Chyby - při vyšším počtu výhozů se objevuje „hra šlach“ stojné DK; pokles pánve na straně stojné DK. Postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – při stoji na LDK laterální posun pánve doleva; nezatížená DK je příliš zvednutá. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 4

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 6. Chyby – addukce nezatížené DK; při vyšším počtu výhozů se objevuje „hra šlach“. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 5

Brzdy: obě odjištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 4. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; latero-laterální posun horní části trupu; při vyšším počtu výhozů se objevuje „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Proband č.3

Pátek 3.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – chyby: zvýšený latero-laterální posun horní části trupu – korekce – kontaktem z laterální strany na ramenní kloub => zlepšení techniky.

Stoj na jedné noze – chyby – nestabilita při stoji na LDK – šikmá poloha pánve (vlevo pokles pánve), latero-laterální posun horní části trupu. Při dalších opakováních – postupné zlepšení. Počet opakování – 10x stoj na každé noze.

Úterý 7.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – chyby: zvýšený latero-laterální posun horní části trupu – korekce – kontaktem z laterální strany na ramenní kloub => zlepšení techniky.

Stoj na jedné noze – chyby – mírná nestabilita při stoji na LDK – zvýšený latero-laterální posun horní části trupu. Postupné zlepšení. Počet opakování – 8x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1. Chyby – nestabilita při stoji na LDK – šikmá poloha pánve (vlevo pokles pánve). Počet opakování – 6x stoj na každé noze.

Pátek 10.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 7x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1. Chyby – nestabilita při stoji na LDK – „hra šlach“. Počet opakování – 8x stoj na každé.

Úterý 14.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – při stoji na LDK pokles pánve vlevo. Postupné zlepšení techniky. Postupné přidávání počtu hodů – z 1 hodů na 3 hody. Při 3 hodech již výrazná nestabilita. Počet opakování – 5x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Pátek 17.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – při stoji na LDK a vyhození míčku pokles pánve vlevo; občasně při stoji na LDK „hra šlach“. Postupné zlepšení techniky. Postupné přidávání počtu hodů – z 1 hodů na 5 hodů. Počet opakování – 5x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 2x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Úterý 21.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – při stoji na PDK dochází k addukci LDK; občasně se objevuje „hra šlach“ stojné DK. Postupné zlepšení techniky. Postupné přidávání počtu hodů – z 1 hodů na 5 hodů. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 1 - 3. Chyby: latero-laterální posun horní části trupu – korekce – kontaktem z laterální strany na ramenní kloub; addukce nezátížené DK. Při vyšším počtu výhozů se objevuje „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování: Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 1 výhozem, 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Pátek 24.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – při stoji na PDK nesprávná poloha pánve – L SIAS tažena nahoru. Postupné zlepšení provedení techniky. Počet opakování – 6x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – při stoji na PDK dochází k addukci LDK, šikmá poloha pánve - L SIAS tažena nahoru; občasně se objevuje „hra šlach“ stojné DK. Postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 1 - 3. Chyby: latero-laterální posun horní části trupu – korekce – kontaktem z laterální strany na ramenní kloub; addukce nezátížené DK; při stoji na PDK nesprávná poloha pánve – L SIAS tažena nahoru. Počet

opakování – 2x stoj na každé noze se 1 výhozem, 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Úterý 28.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – addukce nezatížené DK – více LDK; pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 6. Chyby - addukce nezatížené DK; pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – latero-laterální posun horní části trupu – korekce – kontaktem z laterální strany ramenního kloubu => zlepšení provedení techniky; pokles pánve na straně stojné DK – více PDK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Pátek 31.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – addukce nezatížené DK – více LDK; pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 6. Chyby - addukce nezatížené DK; pokles pánve na straně stojné DK; při vyšším počtu výhozů se objevuje „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 4. Chyby – nezatížená DK je příliš zvednutá; pokles pánve na straně stojné DK; addukce nezatížené DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Úterý 4.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – při stoji na LDK laterální posun pánve doleva; nezatížená DK je příliš zvednutá. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 6. Chyby - addukce nezatížené DK; při vyšším počtu výhozů se objevuje „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – mírný latero-laterální posun horní části trupu; laterální posun pánve na stranu stojné DK; addukce nezatížené DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 4

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 6. Chyby - addukce nezatížené DK; při vyšším počtu výhozů se objevuje „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování – 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 5

Brzdy: obě odjištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – „hra šlach“ stojné DK; latero-laterální posun horní části trupu; addukce nezatížené DK. Počet opakování - 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Pátek 7.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; addukce nezatížené DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 6. Chyby – při stoji na LDK pokles pánve vlevo; při vyšším počtu výhozů se objevuje „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – addukce nezatížené DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 4

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 6. Chyby - addukce nezatížené DK; při stoji na LDK pokles pánve vlevo. Počet opakování – 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 5

Brzdy: obě odjištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 4. Chyby – „hra šlach“ stojné DK; latero-laterální posun horní části trupu; addukce nezatížené DK. Počet opakování - 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Úterý 11.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – laterální posun pánve na stranu stojné DK; addukce nezatížené DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 6. Chyby – laterální posun pánve na stranu stojné DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – addukce nezatížené DK; laterální posun horní části trupu doleva. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 4

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 6. Chyby - addukce nezatížené DK; při stoji na LDK laterální posun pánve doleva. Počet opakování – 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 5

Brzdy: obě odjištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – „hra šlach“ stojné DK; laterální posun horní části trupu doleva; addukce nezatížené DK; při stoji na LDK laterální posun pánve doleva. Počet opakování - 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 6

Brzdy: obě odjištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 4. Chyby - addukce nezatížené DK; „hra šlach“ stojné DK; laterální posun pánve na stranu stojné DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Proband č.4

Pátek 3.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – chyby: zvýšený latero-laterální posun horní části trupu – korekce – kontaktem z laterální strany na ramenní kloub => zlepšení techniky. Stoj na jedné noze – chyby – nestabilita při stoji na PDK – šikmá poloha pánve (vpravo pokles pánve), latero-laterální posun horní části trupu. Při dalších opakováních – postupné zlepšení. Počet opakování – 10x stoj na každé noze.

Úterý 7.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – chyby: zvýšený laterální posun horní části trupu doleva – korekce – kontaktem z laterální strany na L ramenní kloub => zlepšení techniky.

Stoj na jedné noze – chyby – mírná nestabilita při stoji na LDK – nesprávná poloha pánve (pokles pánve vlevo). Postupné zlepšení. Počet opakování – 8x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1. Chyby – nestabilita při stoji na PDK – „hra šlach“, laterální posun pánve vpravo. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Pátek 10.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.
Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 7x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 - 3. Chyby – nestabilita při stoji na PDK – „hra šlach“, pokles pánve vpravo. Postupné zlepšení techniky. Postupné přidávání počtu hodů. S vyšším počtem hodů se zvyšuje i nestabilita. Počet opakování – 5x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Úterý 14.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.
Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 - 3. Chyby – při stoji na PDK - posun pánve doprava; při stoji na LDK – posun horní části trupu doprava. Počet opakování – 5x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Pátek 17.1.2014, Úterý 21.1.2014 – nepřítomnost kvůli nemoci.

Pátek 24.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.
Stoj na jedné noze – mírný latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 - 3. Chyby – při stoji na PDK - laterální posun pánve doprava; při stoji na LDK – posun horní části trupu doprava. Počet opakování – 5x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Úterý 28.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.
Stoj na jedné noze – mírný latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 - 4. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování –

5x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Pátek 31.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – mírný latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 - 5. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 4x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – latero-laterální posun pánve; při vyšším počtu výhozů se objevuje „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Úterý 4.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 - 5. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; mírný latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 4x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 5. Chyby – laterální posun horní části trupu doleva; při vyšším počtu výhozů se objevuje „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Pátek 7.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – mírný latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 - 5. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 6. Chyby – laterální posun horní části trupu doleva; při vyšším počtu výhozů se objevuje „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby - latero-laterální posun horní části trupu; pokles pánve na straně stojné DK; při vyšším počtu výhozů si probandka přišlapuje kvůli pocitu nestability. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Úterý 11.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 - 5. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; addukce nezatížené DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 6. Chyby – nezatížená DK je nedostatečně zvednutá; při vyšším počtu výhozů se objevuje „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby - latero-laterální posun horní části trupu; addukce nezatížené DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 4

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 6. Chyby – latero-laterální posun pánve; záklon trupu; vyšší nestabilita při stoju na LDK. Počet opakování – 1x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 5

Brzdy: obě odjištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1. Chyby – již výrazná nestabilita. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem.

Proband č.5

Pátek 3.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – chyby: zvýšený latero-laterální posun horní části trupu – korekce – kontaktem z laterální strany na ramenní kloub => zlepšení techniky.

Stoj na jedné noze – chyby – latero - laterální posun horní části trupu - korekce – kontaktem z laterální strany na ramenní kloub. Při dalších opakováních – postupné zlepšení. Počet opakování – 10x stoj na každé noze.

Úterý 7.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – chyby: zvýšený latero-laterální posun horní části trupu – korekce – kontaktem z laterální strany na ramenní kloub => zlepšení techniky. Stoj na jedné noze – chyby – nestabilita při stoji na LDK – nesprávná poloha pánve – pokles pánve vlevo. Postupné zlepšení. Počet opakování – 8x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1. Chyby – nestabilita při stoji na LDK – šikmá poloha pánve (vlevo pokles pánve), addukce PDK. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Pátek 10.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby - zvýšený latero-laterální posun horní části trupu – korekce – kontaktem z laterální strany na ramenní kloub => zlepšení techniky. Počet opakování – 7x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 - 2. Chyby – nestabilita při stoji na PDK a 2 výhozech – objevuje se „hra šlach“, probandka se občas přidržuje zábradlí kvůli pocitu nestability. Postupné zlepšení. Počet opakování – 7x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Úterý 14.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 2. Chyby – při stoji na PDK a výhozu míčku se objevuje „hra šlach“. Postupné zlepšení techniky. Při 2

výhozech se nestabilita zvyšuje. Počet opakování – 8x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Pátek 17.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – Stoj na jedné noze a 1 výhoz – provedeno správnou technikou. S větším počtem výhozů se zvyšuje nestabilita – při stoji na LDK dochází k posunu pánve doleva a addukci PDK; při stoji na PDK dochází k posunu pánve doprava a addukci LDK; nezátížená DK je nedostatečně zvednutá. Postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 5x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 2x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Úterý 21.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – Stoj na jedné noze a 1 – 2 výhozy – provedeno správnou technikou. S větším počtem výhozů se zvyšuje nestabilita – při stoji na PDK dochází k posunu pánve doprava a addukci LDK; nezátížená DK je nedostatečně zvednutá. Postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 2x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – nezátížená DK je nedostatečně zvednutá; při stoji na PDK se občasně při výhozu objevuje „hra šlach“. S vyšším počtem výhozů se zvyšuje nestabilita. Počet opakování: Počet opakování – 5x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Pátek 24.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – nesprávná poloha pánve – SIAS stojné DK tažena nahoru. Postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 6x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – addukce nezátížené DK – více PDK; při stoji na LDK – „hra šlach“. Postupné zlepšení

techniky. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 2x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 1 – 4. Chyby – nezatížená DK je nedostatečně zvednutá; „hra šlach“ stejné DK. S vyšším počtem výhozů se zvyšuje nestabilita. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Úterý 28.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – addukce nezatížené DK – zvyšuje se při vyšším počtu výhozů; latero-laterální posun horní části trupu. Postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 4. Chyby – nezatížená DK je nedostatečně zvednutá; „hra šlach“ stejné DK. S vyšším počtem výhozů se zvyšuje nestabilita – probandka si přišlapuje nezatíženou DK kvůli pocitu nestability. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Pátek 31.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – mírný latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – addukce nezatížené DK, nezatížená DK je nedostatečně zvednutá. Postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 6. Chyby – nezatížená DK je nedostatečně zvednutá; při vyšším počtu výhozů - „hra šlach“ stejné DK. Počet opakování –

2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Úterý 4.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby - mírný latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – nezatížená DK je příliš zvednutá. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 6. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; při vyšším počtu výhozů - „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – addukce nezatížené DK; nesprávná poloha pánve – SIAS na straně nezatížené DK tažena nahoru; při vyšším počtu výhozů se nestabilita zvyšuje. Počet opakování - 4x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Pátek 7.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – addukce nezatížené DK; při stoju na LDK laterální posun pánve doleva. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 6. Chyby – při vyšším počtu výhozů zvýšená nestabilita při stoju na PDK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – addukce nezatížené DK; nesprávná poloha pánve – SIAS na straně nezatížené DK tažena

nahoru; při vyšším počtu výhozů se objevuje „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování - 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Úterý 11.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – addukce nezatížené DK; latero-laterální posun pánve. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 6. Chyby – nezatížená DK je nedostatečně zvednutá; „hra šlach“ při stoju na PDK; pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – addukce nezatížené DK; pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování - 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 4

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 6. Chyby – addukce nezatížené DK; při vyšším počtu výhozů si probandka přišlapuje nezatíženou DK kvůli pocitu nestability; latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 5

Brzdy: obě odjištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1. Chyby – již výrazná nestabilita. Počet opakování - 2x stoj na každé noze s 1 výhozem.

Proband č.6

Pátek 3.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – chyby - vnitřní rotace horních končetin; laterální posun pánve doprava při došlápnutí na PDK.

Stoj na jedné noze – chyby – při stoju na LDK zvýšená nestabilita – posun pánve doleva. Při dalších opakováních – postupné zlepšení. Počet opakování – 10x stoj na každé noze.

Úterý 7.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – chyby - vnitřní rotace horních končetin. Stoj na jedné noze – chyby – nestabilita při stoji na LDK – nesprávná poloha pánve – pokles pánve vlevo. Postupné zlepšení. Počet opakování – 8x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1. Chyby – nestabilita při stoji na LDK – šikmá poloha pánve (vlevo pokles pánve), addukce PDK. Počet opakování – 4x stoj na každé noze.

Pátek 10.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – vnitřní rotace horních končetin. Počet opakování – 7x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 - 2. Chyby – při stoji na LDK pokles pánve vlevo; při stoji na PDK dochází k addukci LDK. Postupné zlepšení. Počet opakování – 6x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Úterý 14.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – při stoji na PDK dochází k addukci LDK; občas se objevuje „hra šlach“ při stoji na LDK. Postupné zlepšení techniky. Při 3 výhozech se nestabilita zvyšuje. Počet opakování – 5x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Pátek 17.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – při stoji na LDK – pokles pánve vlevo. Postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – při stoji na PDK dochází k addukci LDK. Postupné zlepšení techniky. Při vyšším počtu

výhozů se zvyšuje nestabilita při stoji na LDK. Počet opakování – 6x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Úterý 21.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 4. Chyby – při stoji na LDK – pokles pánve vlevo. Při vyšším počtu výhozů dochází k addukci nezatížené DK. Počet opakování – 4x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Pátek 24.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – při stoji na LDK dochází k poklesu pánve vlevo. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – při stoji na LDK – pokles pánve vlevo; při stoji na PDK – addukce LDK – zvyšuje se s počtem výhozů. Počet opakování – 4x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 3x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Úterý 28.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – při stoji na PDK addukce LDK. Postupné zlepšení provedení techniky. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 4. Chyby – při stoji na LDK – laterální posun pánve doleva; addukce nezatížené DK; při vyšším počtu výhozů se zvyšuje nestabilita – především při stoji na LDK. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Pátek 31.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby - latero-laterální posun horní části trupu – korekce – kontaktem z laterální strany na ramenní kloub => zlepšení techniky. Počet opakování – 6x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; addukce nezatížené DK; při vyšším počtu výhozů „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování – 4x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Úterý 4.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 4. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; addukce nezatížené DK; při vyšším počtu výhozů si probandka přišlapuje nezatíženou DK kvůli pocitu nestability. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Pátek 7.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – latero-laterální posun horní části trupu i pánve. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze se 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 4. Chyby – latero-laterální posun horní části trupu; probandka si přišlapuje nezatíženou DK kvůli pocitu nestability. Počet opakování - 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Úterý 11.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – při stoji na PDK laterální posun horní části trupu doleva. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem,

2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 6. Chyby – latero-laterální posun horní části trupu; probandka si přišlapuje nezatíženou DK kvůli pocitu nestability – především při stoji na PDK; addukce nezatížené DK. Počet opakování - 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Proband č.7

Pátek 3.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – chyby - vnitřní rotace horních končetin. Stoj na jedné noze – chyby – latero-laterální posun horní části trupu - korekce – kontaktem z laterální strany na ramenní kloub. Při dalších opakováních – postupné zlepšení. Počet opakování – 10x stoj na každé noze.

Úterý 7.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – chyby – vnitřní rotace horních končetin. Stoj na jedné noze – chyby – nestabilita při stoji na LDK – nesprávná poloha pánve – pokles pánve vlevo. Postupné zlepšení. Počet opakování – 8x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1. Chyby – nestabilita při stoji na LDK – šikmá poloha pánve (vlevo pokles pánve), addukce PDK. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Pátek 10.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby - vnitřní rotace horních končetin; při stoji na LDK pokles pánve vlevo. Počet opakování – 8x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1. Chyby – nestabilita při stoji na PDK – posun pánve doleva. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Úterý 14.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – při stoji na PDK nesprávná poloha pánve – P SIAS tažena nahoru. Postupné zlepšení. Počet opakování – 7x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 2. Chyby – při stoji na LDK a výhozu míčku se objevuje „hra šlach“. Postupné zlepšení techniky. Při 2 výhozech se nestabilita zvyšuje. Počet opakování – 6x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Pátek 17.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – při 2 a 3 výhozech se objevuje „hra šlach“ stojné DK; latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 4x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Úterý 21.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby - latero-laterální posun horní části trupu. Postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 6x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 4. Chyby – při vyšším počtu výhozů dochází k záklonu trupu. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Pátek 24.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby - latero-laterální posun horní části trupu. Postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 4. Chyby – laterální posun horní části trupu doleva; při vyšším počtu výhozů dochází k záklonu trupu, objevuje se „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování – 4x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Úterý 28.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 4. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; nezatížená DK je zvednutá příliš vysoko; při vyšším počtu výhozů se objevuje „hra šlach“ stojné DK – více LDK. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 2x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Pátek 31.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – latero-laterální posun horní části trupu – korekce – kontaktem z laterální strany na ramenní kloub => zlepšení provedení techniky. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 4. Chyby – latero-laterální posun horní části trupu; pokles pánve na straně stojné DK; nezatížená DK je zvednutá příliš vysoko. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 2x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Úterý 4.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – latero-laterální posun horní části trupu; pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 2x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 5. Chyby – nezatížená DK je nedostatečně zvednutá; při vyšším počtu výhozů „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování - 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy

Pátek 7.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – latero-laterální posun pánve. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – latero-laterální posun horní části trupu; addukce nezatížené DK. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 6. Chyby – nezatížená DK je nedostatečně zvednutá; při vyšším počtu výhozů se objevuje „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování - 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 4. Chyby – latero-laterální posun pánve; nezatížená DK je nedostatečně zvednutá. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Úterý 11.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; addukce nezatížené DK. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 6. Chyby – nezatížená DK je nedostatečně zvednutá. Počet opakování - 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – addukce nezatížené DK; pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 4

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 6. Chyby – nezatížená DK je nedostatečně zvednutá; při vyšším počtu výhozů „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování - 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 5

Brzdy: obě odjištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 2. Chyby – latero-laterální posun horní části trupu; nezatížená DK je příliš zvednutá. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Proband č.8

Pátek 3.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – chyby - vnitřní rotace horních končetin. Stoj na jedné noze – chyby – nestabilita při stoji na LDK – pokles pánve vlevo, addukce PDK . Při dalších opakováních – postupné zlepšení. Počet opakování – 10x stoj na každé noze.

Úterý 7.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – chyby – vnitřní rotace horních končetin. Stoj na jedné noze – chyby – nestabilita při stoji na LDK – nesprávná poloha pánve – pokles pánve vlevo, addukce PDK. Postupné zlepšení. Počet opakování – 7x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1. Chyby – nestabilita při stoji na LDK – šikmá poloha pánve (vlevo pokles pánve), addukce PDK. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Pátek 10.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby - vnitřní rotace horních končetin; při stoji na LDK pokles pánve vlevo. Počet opakování – 6x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1. Chyby – nestabilita při stoji na PDK – posun pánve doleva. Počet opakování – 6x stoj na každé noze.

Úterý 14.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – při stoji na LDK nesprávná poloha pánve – pokles pánve vlevo, addukce PDK. Postupné zlepšení. Počet opakování – 7x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 2. Chyby – při stoji na LDK a výhozu míčku se objevuje „hra šlach“, addukce PDK. Postupné zlepšení techniky. Při 2 výhozech se nestabilita zvyšuje. Počet opakování – 5x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Pátek 17.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 2. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; addukce nezatížené DK. Počet opakování – 6x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Úterý 21.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – addukce nezatížené DK. Při 3 výhozech je nezatížená DK nedostatečně zvednutá. Počet opakování – 4x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Pátek 24.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby - pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – addukce nezatížené DK. Při vyšším počtu výhozů je nezatížená DK nedostatečně zvednutá. Počet opakování – 4x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Úterý 28.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby - při stoji na LDK addukce PDK. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – addukce nezatížené DK; pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování – 4x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 3x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Pátek 31.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 4. Chyby – addukce nezatížené DK; nezatížená DK je nedostatečně zvednutá; při vyšším počtu výhozů si probandka přišlapuje nezatíženou DK kvůli pocitu nestability. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Úterý 4.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 4. Chyby – addukce nezatížené DK; nesprávná poloha pánve – SIAS nezatížená DK tažena nahoru; při vyšším počtu výhozů si probandka přišlapuje nezatíženou DK kvůli pocitu nestability. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Pátek 7.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – addukce nezatížené DK; pokles pánve stojné DK – více při stoju na PDK. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 4. Chyby – addukce nezatížené DK; nezatížená DK je nedostatečně zvednutá; při vyšším počtu výhozů „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Úterý 11.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – addukce nezátížené DK; pokles pánve na straně stojné DK – více při stoju na PDK. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 – 6. Chyby – nezátížená DK je nedostatečně zvednutá. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 4. Chyby – addukce nezátížené DK; nezátížená DK je nedostatečně zvednutá; při vyšším počtu výhozů se objevuje „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Proband č.9

Pátek 3.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – chyby: addukce nezátížené DK – korekce – kontaktem z laterální strany kolenního kloubu. Postupné zlepšení.

Stoj na jedné noze – chyby – nestabilita při stoju na LDK – „hra šlach“, addukce PDK. Při dalších opakováních – postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 10x stoj na každé noze.

Úterý 7.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – chyby – addukce nezátížené DK – korekce – kontaktem z laterální strany kolenního kloubu. Postupné zlepšení provedení techniky. Stoj na jedné noze – chyby – nestabilita při stoju na PDK – nesprávná poloha pánve – pokles pánve vpravo, addukce LDK. Postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 8x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1. Chyby – nestabilita při stoju na LDK a výhozu – „hra šlach“; nezátížená DK je nedostatečně zvednutá. Počet opakování – 4x stoj na každé noze.

Pátek 10.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – chyby - latero-laterální posun pánve. Postupné zlepšení.

Stoj na jedné noze – chyby - při stoji na LDK pokles pánve vlevo, addukce PDK; při stoji na PDK pokles pánve vpravo, addukce LDK. Postupné zlepšení. Počet opakování – 6x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 - 2. Chyby – addukce nezatížená DK. Postupné zlepšení techniky. Při 2 výhozech – zvýšená nestabilita LDK – objevuje se „hra šlach“, pokles pánve vlevo. Počet opakování – 7x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Úterý 14.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – addukce nezatížená DK. Postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – při stoji na LDK a výhozu míčku se objevuje „hra šlach“. Postupné zlepšení techniky. Při 2 a 3 výhozech se nestabilita zvyšuje – probandka si přišlapuje nezatíženou DK kvůli pocitu nestability. Počet opakování – 6x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Pátek 17.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; addukce nezatížená DK. Počet opakování – 4x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Úterý 21.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – při stoji na LDK dochází k addukci PDK; při vyšším počtu výhozů je nezatížená DK

nedostatečně zvednutá. Počet opakování – 5x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Pátek 24.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – addukce nezatížené DK; při vyšším počtu výhozů je nezatížená DK nedostatečně zvednutá. Počet opakování – 4x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Úterý 28.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – addukce nezatížené DK. Počet opakování – 6x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – addukce nezatížené DK; laterální posun pánve na stranu stojné DK. Počet opakování – 4x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Pátek 31.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 4. Chyby – addukce nezatížené DK; laterální posun pánve na stranu stojné DK; při vyšším počtu výhozů si probandka přišlapuje nezatíženou DK kvůli pocitu nestability. Počet opakování – 4x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Úterý 4.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 4. Chyby – addukce nezatížená DK – více PDK; laterální posun pánve na stranu stojné DK; nezatížená DK je nedostatečně zvednutá. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Pátek 7.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – addukce nezatížená DK – více PDK; pokles pánve na straně stojné DK; nezatížená DK je nedostatečně zvednutá. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 4. Chyby - addukce nezatížená DK; pokles pánve na straně stojné DK; nízký výhoz. Počet opakování – 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Úterý 11.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – addukce nezatížená DK; pokles pánve na straně stojné DK; nezatížená DK je nedostatečně zvednutá. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 6. Chyby - addukce nezatížená DK; pokles pánve na straně stojné DK; nízký výhoz; probandka se při vyšším počtu výhozů přidržuje zábradlí. Postupné zlepšení provedení techniky. Počet opakování – 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 2. Chyby - addukce nezatížená DK; pokles pánve na straně stojné DK; nezatížená DK je nedostatečně

zvednutá. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Proband č.10

Pátek 3.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – chyby: latero-laterální posun horní části trupu - korekce – kontaktem z laterální strany na ramenní kloub.

Stoj na jedné noze – chyby – latero-laterální posun horní části trupu - korekce – kontaktem z laterální strany na ramenní kloub; při stoji na LDK – pokles pánve vlevo, flexe trupu. Při dalších opakováních – postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 10x stoj na každé noze.

Úterý 7.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – chyby – latero-laterální posun horní části trupu - korekce – kontaktem z laterální strany na ramenní kloub.

Stoj na jedné noze – chyby – nestabilita při stoji na LDK – nesprávná poloha pánve – pokles pánve vlevo, flexe trupu. Postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 7x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1. Chyby – nestabilita při stoji na LDK – šikmá poloha pánve (vlevo pokles pánve). Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Pátek 10.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby - při stoji na LDK pokles pánve vlevo. Počet opakování – 6x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 - 2. Chyby – nestabilita při stoji na LDK – pokles pánve vlevo; nízký výhoz. Postupné zlepšení techniky. Při 2 výhozech zvýšení nestability – objevuje se „hra šlach“, probandka se přidržuje zábradlí kvůli pocitu nestability. Počet opakování – 7x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Úterý 14.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – při stoji na LDK mírná flexe trupu. Postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – při stoji na LDK a výhozu míčku se objevuje „hra šlach“. Postupné zlepšení techniky. Při 2 a 3 výhozech se nestabilita zvyšuje. Počet opakování – 6x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Pátek 17.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – při stoji na LDK – pokles pánve vlevo. Postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 4. 1 výhoz – provedeno správnou technikou. 2 – 3 výhozy – při stoji na LDK dochází k poklesu pánve vlevo. 4 výhozy – zvýšení nestability. Počet opakování – 5x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Úterý 21.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby - 1 výhoz – provedeno správnou technikou. Při vyšším počtu výhozů probandka vyhazuje míček nízko; pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování – 4x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Pátek 24.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby - 1 výhoz – provedeno správnou technikou. Při vyšším počtu výhozů probandka vyhazuje míček nízko; pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování – 4x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 1 – 2. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; „hra šlach“ stojné DK; probandka se občas přidržuje zábradlí. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 1x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Úterý 28.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – nízký výhoz; pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování – 4x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 3. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; „hra šlach“ stojné DK; při stoji na PDK dochází k addukci LDK. Počet opakování – 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Pátek 31.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – pokles pánve na straně stojné DK. Postupné zlepšení provedení techniky. Počet opakování – 6x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – nízký výhoz; pokles pánve na straně stojné DK; mírný latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 2x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 4. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování – 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Úterý 4.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – mírný latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 6x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – nízký výhoz; pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 4. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování – 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 2x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Pátek 7.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – nízký výhoz; pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 6. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; „hra šlach“ stojné DK; nezatížená DK nedostatečně zvednutá. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 2. Chyby – laterální posun horní části trupu doleva; pokles pánve na straně stojné DK; addukce nezatížené DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Úterý 11.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – nízký výhoz; pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 6. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; latero-laterální posun horní části trupu; nezatížená DK nedostatečně zvednutá. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 4. Chyby – při vyšším počtu výhozů „hra šlach“ stojné DK; pokles pánve na straně stojné DK; addukce nezatížená DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé se 3 výhozy, 1x stoj na každé DK se 4 výhozy.

Proband č.11

Pátek 3.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – chyby - latero-laterální posun horní části trupu - korekce – kontaktem z laterální strany na ramenní kloub.

Stoj na jedné noze – chyby – latero-laterální posun horní části trupu - korekce – kontaktem z laterální strany na ramenní kloub; při stoji na LDK – pokles pánve vlevo, flexe trupu. Při dalších opakováních – postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 10x stoj na každé noze.

Úterý 7.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – chyby - flexe trupu.

Stoj na jedné noze – chyby – nestabilita při stoji na LDK – nesprávná poloha pánve – pokles pánve vlevo, addukce PDK. Postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 8x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1. Chyby – nestabilita při stoji na LDK – šikmá poloha pánve (vlevo pokles pánve), addukce PDK. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Pátek 10.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby - při stoji na LDK pokles pánve vlevo. Počet opakování – 7x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 - 2. Chyby – nestabilita při stoji na LDK – addukce PDK, „hra šlach“. Postupné zlepšení techniky. Při 2 výhozech zvýšení nestability. Počet opakování – 7x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Úterý 14.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – při stoji na LDK mírná flexe trupu. Postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 2. Chyby – při stoji na LDK a výhozu míčku se objevuje „hra šlach“. Postupné zlepšení techniky. Při 2 výhozech se zvyšuje nestabilita při stoji PDK. Počet opakování – 8x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Pátek 17.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – addukce nezátížené DK. Při vyšším počtu výhozů se nestabilita zvyšuje. Počet opakování – 4x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Úterý 21.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – addukce nezátížené DK. Při vyšším počtu výhozů – latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 5x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Pátek 24.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – addukce nezátížené DK. Počet opakování – 6x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 4. Chyby – addukce nezátížené DK; laterální posun pánve na stranu stojné DK. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Úterý 28.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – addukce nezatížená DK. Počet opakování – 6x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – addukce nezatížená DK; laterální posun pánve na stranu stojné DK. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 1 – 2. Chyby – addukce nezatížená DK; při 2 výhozech dochází k úklonu trupu. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Pátek 31.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – addukce nezatížená DK. Počet opakování – 6x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – addukce nezatížená DK – více LDK; laterální posun pánve na stranu stojné DK; při vyšším počtu výhozů dochází k úklonu trupu. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – addukce nezatížená DK; při 2 a 3 výhozech dochází k úklonu trupu. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Úterý 4.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – addukce nezatížená DK – více LDK; laterální posun pánve na stranu stojné DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 6. Chyby – addukce nezatížená DK; při vyšším počtu výhozů dochází k úklonu trupu a objevuje se „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Pátek 7.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – addukce nezatížená DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 6. Chyby – nezatížená DK je nedostatečně zvednutá. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – addukce nezatížená DK; při vyšším počtu výhozu se objevuje „hra šlach“ stojné DK; nezatížená DK je nedostatečně zvednutá; latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Úterý 11.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – addukce nezatížená DK. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – addukce nezatížená DK; mírný latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 6. Chyby – nezatížená DK je nedostatečně zvednutá; addukce nezatížená DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 4. Chyby – addukce nezatížená DK; při vyšším počtu výhozů se objevuje „hra šlach“ stojné DK; nezatížená DK je nedostatečně zvednutá. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Proband č.12

Pátek 3.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – chyby - latero-laterální posun horní části trupu - korekce – kontaktem z laterální strany na ramenní kloub; vnitřní rotace horních končetin.

Stoj na jedné noze – chyby – latero-laterální posun horní části trupu - korekce – kontaktem z laterální strany na ramenní kloub; při stoji na LDK mírná nestabilita. Při dalších opakováních – postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 10x stoj na každé noze.

Úterý 7.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – chyby – latero-laterální posun horní části trupu - korekce – kontaktem z laterální strany na ramenní kloub; vnitřní rotace horních končetin.

Stoj na jedné noze – chyby – nesprávná poloha pánve – SIAS stojné DK tažena nahoru. Postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 8x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1. Chyby – nestabilita při stoji na LDK – objevuje se „hra šlach“, L SIAS tažena nahoru. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Pátek 10.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby - při stoji na LDK – nesprávná poloha pánve – L SIAS tažena nahoru. Počet opakování – 7x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 - 2. Chyby – nestabilita při stoji na PDK. Postupné zlepšení techniky. Při 2 výhozech zvýšení nestability – objevuje se „hra šlach“. Počet opakování – 7x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Úterý 14.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – při stoji na PDK a výhozu míčku se objevuje „hra šlach“. Postupné zlepšení techniky. Při 2 a 3 výhozech se nestabilita zvyšuje. Počet opakování – 6x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Pátek 17.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. 1 – 3 výhozy – provedeno správnou technikou. 4 - 5 výhozů – při stoji na PDK se objevuje „hra šlach“. Počet opakování – 5x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Úterý 21.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby - občasně se objevuje „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování – 5x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 1 – 2. Chyby – 1 výhoz – provedeno správnou technikou. 2 výhozy – dochází ke zvýšené nestabilitě – „hra šlach“ stojné DK, latero-laterální posun horní části trupu a pánve. Počet opakování – 5x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Pátek 24.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 6x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby - občasně se objevuje „hra šlach“ stojné DK – více PDK. Počet opakování – 3x stoj na každé

noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 3. Chyby – „hra šlach“ stojné DK; latero-laterální posun horní části trupu a pánve. Počet opakování – 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Úterý 28.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 4x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby - občasně se objevuje „hra šlach“ stojné DK – více PDK; latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 4. Chyby – „hra šlach“ stojné DK; při stoji na LDK – pokles pánve vpravo, addukce PDK. Počet opakování – 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Pátek 31.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby - občasně se objevuje „hra šlach“ stojné DK; při stoji na PDK pokles pánve vlevo. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 6. Chyby – „hra šlach“ stojné DK; při stoji na LDK addukce PDK. Počet opakování – 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 2. Chyby – latero-laterální posun horní části trupu i pánve; „hra šlach“ stejné DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Úterý 4.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby - mírný latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – latero-laterální posun horní části trupu; při stožení na PDK pokles pánve vlevo. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 6. Chyby – „hra šlach“ stejné DK; při stožení na LDK addukce PDK. Počet opakování – 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 4. Chyby – latero-laterální posun horní části trupu i pánve; „hra šlach“ stejné DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Pátek 7.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – latero-laterální posun horní části trupu; při stožení na LDK rotace trupu, pokles pánve vlevo. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 6. Chyby – „hra šlach“ stejné DK; nezátížená DK je nedostatečně zvednutá. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – latero-laterální posun horní části trupu; při stoje na PDK pokles pánve vpravo. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 4

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 1 – 2. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; nezatížená DK je nedostatečně zvednutá. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Úterý 11.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 6. Chyby – „hra šlach“ stojné DK; nezatížená DK je nedostatečně zvednutá. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 4

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 4. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; nezatížená DK je nedostatečně zvednutá. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 2x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Proband č.13

Pátek 3.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – chyby: latero-laterální posun horní části trupu - korekce – kontaktem z laterální strany na ramenní kloub; vnitřní rotace horních končetin.

Stoj na jedné noze – chyby – latero-laterální posun horní části trupu - korekce – kontaktem z laterální strany na ramenní kloub; při stoje na LDK nestabilita – pokles pánve vlevo. Při dalších opakováních – postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 10x stoj na každé noze.

Úterý 7.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – chyby – latero-laterální posun horní části trupu - korekce – kontaktem z laterální strany na ramenní kloub; vnitřní rotace horních končetin.

Stoj na jedné noze – chyby – při stoji na LDK nesprávná poloha pánve – pokles pánve vlevo; flexe trupu. Počet opakování – 10x stoj na každé noze.

Pátek 10.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby - při stoji na LDK – nesprávná poloha pánve – pokles pánve vlevo; vnitřní rotace horních končetin; latero-laterální posun horní části trupu. Postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 8x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1. Chyby – addukce nezátížené DK. Počet opakování – 7x stoj na každé noze.

Úterý 14.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby - latero-laterální posun horní části trupu - korekce – kontaktem z laterální strany na ramenní kloub. Počet opakování – 7x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 2. Chyby – addukce nezátížené DK, flexe trupu při stoji na LDK. Při 2 výhozech – zvýšená nestabilita. Počet opakování – 6x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Pátek 17.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby - latero-laterální posun horní části trupu - korekce – kontaktem z laterální strany na ramenní kloub. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 2. Chyby – addukce nezátížené DK, latero-laterální posun horní části těla, předklon trupu. Počet opakování – 5x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Úterý 21.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 2. Chyby – addukce nezatížená DK, předklon trupu. Počet opakování – 6x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Pátek 24.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby - latero-laterální posun horní části trupu - korekce – kontaktem z laterální strany na ramenní kloub. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 2. Chyby – addukce nezatížená DK; předklon trupu; při stoji na LDK zvýšená nestabilita. Počet opakování – 4x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Úterý 28.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby - latero-laterální posun horní části trupu - korekce – kontaktem z laterální strany na ramenní kloub. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – addukce nezatížená DK; flexe kolenního kloubu stejné DK; latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Pátek 31.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby - latero-laterální posun horní části trupu - korekce – kontaktem z laterální strany na ramenní kloub. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – addukce nezatížená DK; nesprávná poloha pánve – SIAS nezatížená DK tažena nahoru; latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Úterý 4.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby - latero-laterální posun horní části trupu - korekce – kontaktem z laterální strany na ramenní kloub. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – addukce nezatížená DK; nesprávná poloha pánve – SIAS nezatížená DK tažena nahoru; latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 4x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 3x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Pátek 7.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby - latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 4. Chyby – addukce nezatížená DK; flexe kolenního kloubu stojné DK; latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 4x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 3x stoj na každé noze se 3 výhozy, 2x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Úterý 11.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – addukce nezatížená DK; nesprávná poloha pánve – SIAS nezatížená DK tažena nahoru; latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 1 – 2. Chyby – addukce nezatížená DK; flexe kolenního kloubu stojné DK; nesprávná poloha pánve – SIAS nezatížená DK tažena nahoru. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Proband č.14

Pátek 3.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – chyby: vnitřní rotace horních končetin. Stoj na jedné noze – chyby - nedostatečně zvednutá nezatížená DK; nestabilita při stoji na PDK – pokles pánve vpravo, addukce LDK. Při dalších opakováních – postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 10x stoj na každé noze.

Úterý 7.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – chyby - vnitřní rotace horních končetin. Stoj na jedné noze – chyby – nedostatečně zvednutá nezatížená DK; nestabilita při stoji na PDK – pokles pánve vpravo, addukce LDK. Počet opakování – 10x stoj na každé noze.

Pátek 10.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby - při stoji na PDK – nesprávná poloha pánve – pokles pánve vpravo; vnitřní rotace horních končetin. Postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 7x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1. Chyby – addukce nezatížené DK. Počet opakování – 7x stoj na každé noze.

Úterý 14.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – nedostatečně zvednutá nezatížená DK. Počet opakování – 6x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 2. Chyby – addukce nezatížené DK; nestabilita při stoji na PDK – pokles pánve vpravo. Při 2 výhozech – zvýšená nestabilita. Počet opakování – 6x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Pátek 17.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – nedostatečně zvednutá nezatížená DK. Počet opakování – 6x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 4. Chyby – při větším počtu výhozů dochází při stoji na PDK k addukci LDK. Počet opakování – 5x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Úterý 21.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – při větším počtu výhozů je nezatížená DK nedostatečně zvednutá. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 1 - 2. Chyby - „hra šlach“ stejné DK. Při 2 výhozech – zvýšená nestabilita. Počet opakování: Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 1 výhozem, 1x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Pátek 24.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – nezatížená DK je nedostatečně zvednutá. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – při větším počtu výhozů je nezatížená DK nedostatečně zvednutá; latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 4. Chyby - „hra šlach“ stejné DK; nezatížená DK je nedostatečně zvednutá. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 2x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Úterý 28.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – při větším počtu výhozů je nezatížená DK nedostatečně zvednutá; latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 4. Chyby - „hra šlach“ stejné DK; nezatížená DK je nedostatečně zvednutá; pokles pánve na straně stejné DK. Počet

opakování – 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 2x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Pátek 31.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – addukce nezatížené DK – více PDK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 6. Chyby – zvýšená anteverze pánve; nezatížená DK je nedostatečně zvednutá; pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování – 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 2x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 2. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; addukce nezatížené DK; při 2 výhozech zvýšená nestabilita – probandka si přišlapuje nezatíženou DK kvůli pocitu nestability. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Úterý 4.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – addukce nezatížené DK – více PDK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 6. Chyby – zvýšená anteverze pánve; pokles pánve na straně stojné DK; při vyšším počtu výhozu se objevuje „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 4. Chyby – pokles pánve na straně stejné DK; addukce nezatížené DK; při vyšším počtu výhozů zvýšená nestabilita – probandka si přišlapuje nezatíženou DK kvůli pocitu nestability. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Pátek 7.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – nesprávná poloha pánve – SIAS nezatížené DK tažena nahoru. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – laterální posun horní části trupu doleva; při stoji na LDK dochází k poklesu pánve vlevo. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 6. Chyby – nezatížená DK je nedostatečně zvednutá; addukce nezatížené DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – laterální posun pánve doleva; addukce nezatížené DK; při stoji na LDK posun horní části trupu doleva. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 4

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 1 – 2. Chyby – nezatížená DK je nedostatečně zvednutá; laterální posun pánve doleva. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Úterý 11.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – laterální posun horní části trupu doleva; pokles pánve na straně stejné DK; addukce nezatížené DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 6. Chyby – nezatížená DK je nedostatečně zvednutá; addukce nezatížené DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – nízký výhoz; pokles pánve na straně stojné DK; addukce nezatížené DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 4

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 6. Chyby - nezatížená DK je nestatečně zvednutá; při vyšším počtu výhozů si probandka přišlapuje nezatíženou DK kvůli pocitu nestability. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 5

Brzdy: obě odjištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 2. Chyby – addukce nezatížené DK; nezatížená DK je nedostatečně zvednutá; pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Proband č.15

Pátek 3.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – chyby - nezatížená DK je zvednutá příliš vysoko.

Stoj na jedné noze – chyby - nezatížená DK je zvednutá příliš vysoko; pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování – 10x stoj na každé noze.

Úterý 7.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – chyby - nezatížená DK je zvednutá příliš vysoko.

Stoj na jedné noze – chyby – laterální posun pánve na stranu stojné DK; nezatížená DK je zvednutá příliš vysoko. Při dalších opakováních – postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 10x stoj na každé noze.

Pátek 10.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby - posun pánve na stranu stojné DK. Postupné zlepšení techniky. Počet opakování – 7x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1. Chyby – laterální posun pánve na stranu stojné DK; nezatížená DK je zvednutá příliš vysoko. Počet opakování – 7x stoj na každé noze.

Úterý 14.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – pokles pánve vpravo při stoju na PDK. Počet opakování – 6x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 2. Chyby – pokles pánve vpravo při stoju na PDK; nezatížená DK je zvednutá příliš vysoko. Při 2 výhozech – zvýšená nestabilita. Počet opakování – 5x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Pátek 17.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – addukce nezatížené DK. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – při větším počtu výhozů dochází při stoju na PDK k addukci LDK a posunu pánve doprava. Počet opakování – 5x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Úterý 21.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; při stoju na PDK dochází k addukci LDK. Počet opakování – 5x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy.

Pátek 24.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – addukce nezatížené DK. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 4. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; addukce nezatížené DK; latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 4x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Úterý 28.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; addukce nezatížené DK; záklon trupu. Počet opakování – 4x stoj na každé noze s 1 výhozem, 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 1 – 2. Chyby – addukce nezatížené DK; při 2 výhozech se objevuje „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Pátek 31.1.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; addukce nezatížené DK. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 4. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; při vyšším počtu výhozů se objevuje „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování – 3x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 2x stoj na každé noze se 4 výhozy.

Úterý 4.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – chyby – pokles pánve na straně stojné DK. Počet opakování – 5x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; addukce nezatížené DK. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 6. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; při vyšším počtu výhozů se objevuje „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 2. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; latero-laterální posun horní části trupu; záklon trupu. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Pátek 7.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; addukce nezatížené DK. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 6. Chyby – nezatížená DK je nedostatečně zvednutá. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; latero-laterální posun horní části trupu; při vyšším počtu výhozů se objevuje „hra šlach“ stojné DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze se 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 4

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 1 – 2. Chyby – nezatížená DK je nedostatečně zvednutá; „hra šlach“ stojné DK; laterální posun pánve doleva. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy.

Úterý 11.2.2014

Léčebný stupeň: 0

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Kráčení na místě – provedeno správnou technikou.

Stoj na jedné noze – provedeno správnou technikou. Počet opakování – 3x stoj na každé noze.

Léčebný stupeň: 1

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; addukce nezatížené DK. Počet opakování – 3x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 2

Brzdy: obě zajištěny

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 6. Chyby – nezatížená DK je nedostatečně zvednutá. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 3

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 5. Chyby – pokles pánve na straně stojné DK; latero-laterální posun horní části trupu; addukce nezatížené DK. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 2x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze se 5 výhozy.

Léčebný stupeň: 4

Brzdy: 1 brzda odjištěna

Technika cvičení: Házení a chytání po rotaci. Počet hodů: 2 - 6. Chyby – nezatížená DK je nedostatečně zvednutá; „hra šlach“ stojné DK; latero-laterální posun pánve. Počet opakování – 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy, 1x stoj na každé noze se 4 výhozy, 1x stoj na každé noze s 5 výhozy, 1x stoj na každé noze se 6 výhozy.

Léčebný stupeň: 5

Brzdy: obě odjištěny

Technika cvičení: Házení a chytání v mediální sagitální rovině. Počet hodů: 1 – 3. Chyby – při stoji na LDK posun pánve doleva; addukce nezatížené DK; latero-laterální posun horní části trupu. Počet opakování – 2x stoj na každé noze s 1 výhozem, 2x stoj na každé noze se 2 výhozy, 1x stoj na každé noze se 3 výhozy.