

| Týden | Datum | FYSKZ4200 Škola zad - cvičení A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 1     | 26.2. | Cílem je charakterizovat příčiny a důsledky strukturálních a funkčních poruch v oblasti zad, zopakovat atomická, fyziologická a vývojová východiska. seznámení se s vertebrogenním algickým syndromem (VAS), definovaným jako bolest lokalizovanou v různých oblastech páteře s omezením pohyblivosti páteřního úseku, s neurologickou symptomatikou nebo bez ní. |  |  |
| 2     | 12.3. | Naučit se zásady školy zad, včetně ergonomických doporučení a hodnocení držení těla, včetně pohledu na běžné vybavení (stůl, židle, lůžko) a oděv / obuv. Rozbor běžných pohybových aktivit a jejich vliv na páteř. Výběr vhodných sportovních aktivit pro udržení zdravých zad, postupy.                                                                         |  |  |
| 3     | 19.3. | Naučit studenty provést cvičení s automobilizačními a relaxačními prvky, seznámení se svalovou dysbalancí a zásadami cvičení zad. Seznámení s některými cvičebními postupy.                                                                                                                                                                                       |  |  |
| 4     | 10.4. | Seznámení se s vybranými cvičebními celky, metodami, vytvořenými pro udržení zdravých zad, vycházejícími z jógových sestav.                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
| 5     | 23.4. | Seznámení se s osobností a metodou paní Mojžíšové, "Deset cviků ke zdraví", zásady a pravidla cvičení dle Mojžíšové, výuka její praktické cvičební metody.                                                                                                                                                                                                        |  |  |

Sylabus VŠZ 2022.xls

[illegible]