

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	13.3.	Naučit studenty provést cvičení s automobilizačními a relaxačními prvky, seznámení se svalovou dysbalancí a zásadami cvičení zad. Seznámení s některými cvičebními postupy.		
4	19.3.	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]