



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



INTEGROVANÁ
STŘEDNÍ ŠKOLA
POLYGRAFICKÁ

Člověk a společnost

10. Dělení svalů a jejich činnosti

www.isspolygr.cz

Vytvořil:
Jméno tvůrce

Integrovaná střední škola polygrafická,
Brno, Šmahova 110
Šmahova 110, 627 00 Brno

Interaktivní metody zdokonalující edukaci na ISŠP
CZ.1.07/1.5.00/34.0538

Dělení svalů a jejich činnosti

DUM číslo: 10
Dělení svalů a jejich činnosti

Škola	Integrovaná střední škola polygrafická, Brno, Šmahova 110
Ročník	4. ročník (SOŠ, SOU)
Název projektu	Interaktivní metody zdokonalující proces edukace na ISŠP
Číslo projektu	CZ.1.07/1.5.00/34.0538
Číslo a název šablony	III/2 Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT.
Autor	PaedDr. Bohumil Smrček
Tematická oblast	Tělesná výchova – zdravý životní styl
Název DUM	Malý slovník posilování
Pořadové číslo DUM	10
Kód DUM	VY_32_INOVACE_10_TV_SK
Datum vytvoření	12.12..2012
Anotace	Prezentace, která popisuje jednotlivé svaly a jejich činnost.

Pokud není uvedeno jinak, je uvedený materiál z vlastních zdrojů autora

Dělení svalů

Podle funkce dělíme svaly na **posturální** a **fázické**.

- **Fázické svaly** mají tendenci k **oslabení**, proto je musíme **posilovat** s důrazem na pohybovou přesnost.
- **Posturální svaly** mají sklon ke **zkracování**, proto je musíme **protahovat**.

Posturální svaly

- Jejich hlavní funkcí je udržování vzpřímené polohy těla
- Tyto svaly jsou vývojově starší, pomaleji se unaví, jsou vytrvalé a silné
- Dobré cévní zásobení
- Rychle regenerují
- Pracují nepřetržitě s neustálým napětím – staticky, a to v klidu i v pohybu

Posturální svaly

Posturální svaly mají sklon ke zkracování, proto je musíme protahovat

- zkrácené svaly nebolí, ale snižují rozsah pohybu v kloubech
- ke zkracování dochází v důsledku nedostatečného množství kompenzačních cvičení opačného charakteru, mezi která patří i relaxační a strečinková cvičení

Nejdůležitější posturální svaly

- Svaly šíjové
- Horní část trapézových svalů a zdvihač lopatky
- Svalstvo prsní
- Svalstvo zádové
- Ohybače kyčle
- Přitahovač stehna
- Trojhlaví sval lýtkový
- Zadní stehenní svaly

Fázické svaly

- Jejich hlavní funkce je vykonávat pohyb,
- rychle se unaví, jsou vývojově mladší, pomalu regenerují,
- horší cévní zásobení,
- nepracují pokud je k tomu nenutíme,
- bez pohybu ochabují a slábnou,
- mají tendenci k oslabení, proto je musíme posilovat s důrazem na pohybovou přesnost.

Nejdůležitější fázické svaly

- Ohybače krku a hlavy
- Zadní část svalů deltového a rotátory kostí pažní
- Mezilopatkové svalstvo
- Svaly břišní
- Svaly hýžďové
- Čtyřhlaví sval stehenní
- Přední a boční skupina svalů bérce

Citace

JARKOVSKÁ Helena, JARKOVSKÁ Markéta. Posilování s vlastním tělem 417 krát jinak. Praha: Grada Publishing a.s., 2005. ISBN 978-80-247-0861-4