



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

11.Svalová dysbalance

www.isspolygr.cz

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

Svalová dysbalance

Vytvořil:
**PaedDr. Bohumil
Smrček**

DUM číslo: 11
Svalová dysbalance

Škola	Integrovaná střední škola polygrafická, Brno, Šmahova 110
Ročník	4. ročník (SOŠ, SOU)
Název projektu	Interaktivní metody zdokonalující proces edukace na ISSP
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	11
Kód DUM	VY_32_INOVACE_11_TV_SK
Datum vytvoření	12.12..2012
Anotace	Prezentace, která popisuje svalovou nerovnováhu.

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

Co je to svalová dysbalance ?

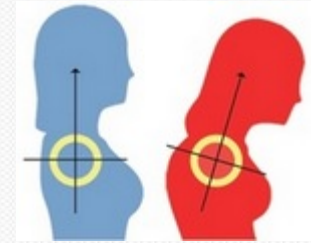
Na těle je svalstvo rozloženo tak, že vždy proti **posturálním svalům** leží na opačné straně těla **svaly fázické**. Záleží na tom, jak navzájem spolupracují. Pokud budou na jedné straně těla posturální svaly silnější než fázické, vznikne stav, který se jmenuje **svalová dysbalance** – **nerovnováha**. Je důsledkem celé řady chorob zad, kloub a končetin. Nejčastější poruchou je vadné držení těla.

Záporné funkční změny svalové dysbalance

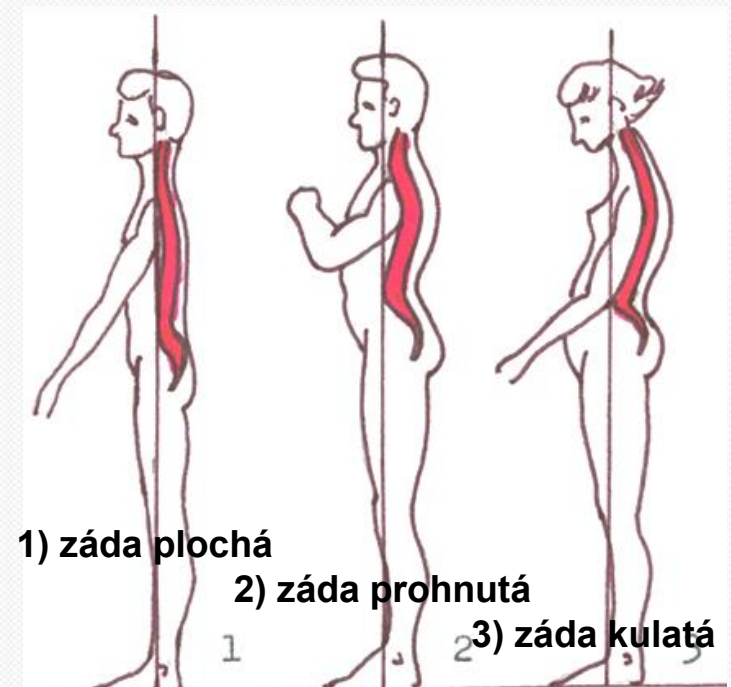


- **Kulatá záda** – hyperkyfóza hrudní páteře: zkrácené prsní svaly (posturální) a ochablé mezilopatkové svaly (fázické)
- **Hyberlordóza bederní páteře** – velké prohnutí v bedrech. Příčinou je zkrácený bederní vzpřimovač a ochablá břišní sval
- **Vysazení hýždě** – silně zkrácený bedrokyčlostehenní sval a ochablý velký sval hýžd'ový

Záporné funkční změny svalové dysbalance



- **Předsunutě držení hlavy** – zkrácené šíjové svaly a ochablé hluboké ohybače krku
- **Plochá záda** – vyskytují se u lidí s vrozenou hypermobilitou. Je to zvýšená kloubní pohyblivost s nízkým klidovým napětím kosterních svalů



Svalová rovnováha

Při všech cvicích jsou v různém poměru zapojeny svaly posturální a fázické. Svaly posturální zajišťují rovnováhu svalům fázickým. Tyto svaly se účastní každého začínajícího pohybu. Správně posílené svaly poznáme, když jsou aktivní ve svalové souhře s ostatními svaly a když je umíme používat v každodenních běžných pohybech.

Nejdůležitější zásada související s pohybovou aktivitou zní:

Vítězí vždy kvalita nad kvantitou!

Citace

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