



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 zdravý životní styl

17. Správné držení těla

www.isspolygr.cz

Vytvořil:
Bohumil Smrček

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

Člověk a zdravý životní styl

DUM číslo: 17
Správné držení těla

Škola	Integrovaná střední škola polygrafická, Brno, Šmahova 110
Ročník	3. 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	Správné držení těla
Pořadové číslo DUM	17
Kód DUM	VY_32_INOVACE_17_TV_SK
Datum vytvoření	2.3.2013
Anotace	Prezentace, která nám ukazuje jak má vypadat správné držení těla.

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

Správné držení těla

- **Hlava** je vzpřímená, temeno směřuje vzhůru.
- **Brada** je nad důlkem mezi klíčními kostmi a svírá s přední stranou krku téměř pravý úhel.
- **Uši** jsou v úrovni ramen.
- **Ramena** jsou rozložená do stran, spuštěná dolů, obě ve stejné výši.
- **Hrudník** vypjatý, hrudní kost je více vpředu než břicho. Prsní bradavky jsou ve stejné výši.



Správné držení těla

- **Lopatky** jsou spuštěné dolů. Jejich dolní konce neodstávají od hrudníku a jsou obě ve stejné výši.
- **Břicho** je zploštělé, zatažené, ale ne křečovitě.
- **Boky** jsou ve stejné výši.
- **Pánev** je podsazená a bederní prohnutí je pouze mírné.
- **Dolní končetiny** jsou v kyčlích mírně vytočené ven, špičky mírně od sebe, těžiště je uprostřed chodidel.



Správné držení těla

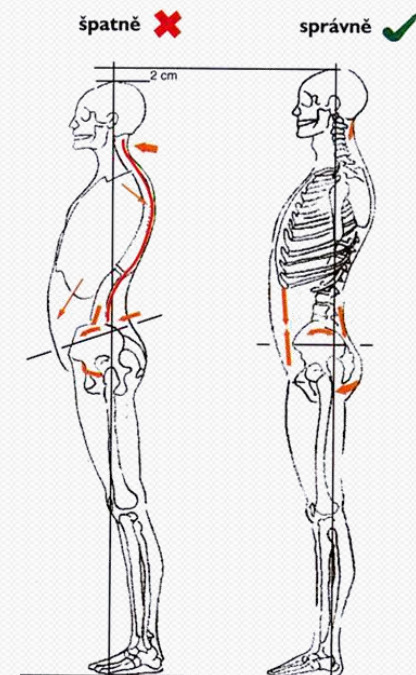
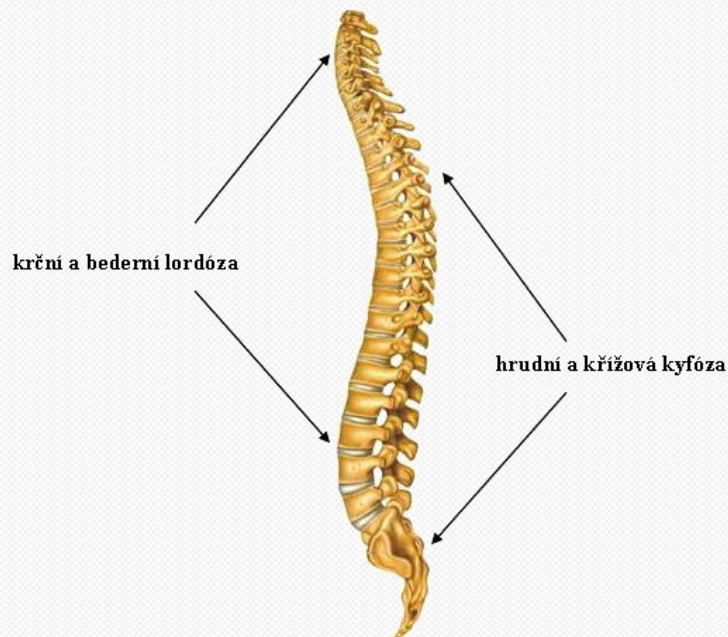
Podíváme-li se na sebe do zrcadla z boku, měli byste mít v jedné rovině **ucho, rameno, kyčelní kloub a vnější kotník**.

Pokud tomu tak není pak je vaše držení těla špatné.

Bederní lordóza

Kyfóza

Skolióza



Použité zdroje:

KOMBERCOVÁ, Jana. SVOBODOVÁ, Marie. *Autorehabilitační sestava*. Olomouc: Fontána 1988. ISBN 80-90189-9-6