

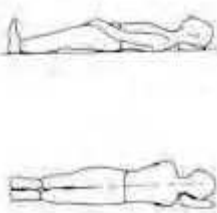
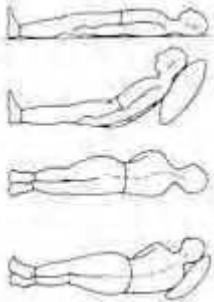
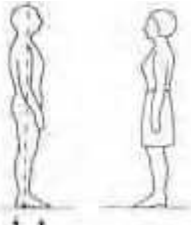
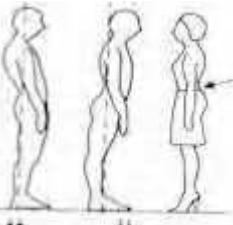










Příloha č.4 (Nováková, 2008)

Pokyny pro správné držení těla (pohybové stereotypy)

V SEDU	SPRÁVNĚ	ŠPATNĚ
<p>Základní body:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nohy se opírají o zem celými ploškami, jsou v mírné zevní rotaci • tupé úhly v nártu a v kolenních kloubech • stehna jsou od sebe přibližně v úhlu 45 st. • kyčelní klouby jsou výše než kolenní klouby • pánev klopena mírně dopředu • zpevněné břicho • zdvižený hrudník – ve smyslu protažení celé páteře craniálně a sternum směrem dopředu a vzhůru • HK v zevní rotaci • zasunutá brada 		
V LEŽE	SPRÁVNĚ	ŠPATNĚ
<p>Základní body špatné polohy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • příliš vysoký polštář • příliš tvrdá matrace • leh bez polštáře • leh na břicho omezuje dýchání a krční páteř zrotována do strany (poloha hlavy) 		
VE STOJI	SPRÁVNĚ	ŠPATNĚ
		
ZVEDÁNÍ BŘEMENE	SPRÁVNĚ	ŠPATNĚ

<p>Těžší předměty zvedáme zásadně z pokrčených DK, zpevněné bederní páteře a se zatajeným dechem.</p>		
<p>NOŠENÍ BŘEMENE</p>	<p>SPRÁVNĚ</p>	<p>ŠPATNĚ</p>
<p>Břemena přenášíme co nejblíže k ose těla a v mírném záklonu. Při pokládání břemen stranou neotáčíme pouze trupem, ale vždy si přešlápeme.</p>		
<p>DOMÁCNOST</p>	<p>SPRÁVNĚ</p>	<p>ŠPATNĚ</p>
	 	 
<p>VHODNÉ DRUHY SPORTU</p>		
	<p>DOPORUČENÉ</p> <p>procházky plavání (hlavně styl znak) jízda na kole (po měkkém terénu) jogging jízda na koni běh na lyžích tanec bruslení</p>	<p>NE PŘILÍŠ VHODNÉ</p> <p>tenis sjezdové lyžování squash</p>
<p>ORTOPEDICKÉ POMŮCKY</p>		
	<p>DOPORUČENÉ</p> <p>bederní opěrky sedací klíny polohovací podložky pod bederní páteř anatomické polštáře bederní fixační pásy</p>	