

<b>Obsah</b>	3
Úvod	8
1. 1 Problém	9
1. 2 Výzkumná šetření v příbuzných oblastech problematiky	11
2. Anteverzní postavení pánve	22
2. 1 Anatomická stavba pánve	22
2. 1. 1 Skelet pánve	22
2. 1. 1. 1 Spojení pletence dolní končetiny	24
2. 1. 1. 2 Pánev jako celek	26
2. 1. 1. 3 Pohlavní rozdíly na pánvi	28
2. 1. 2 Svaly pánevního dna	28
2. 1. 3 Orgány uložené v pánevní dutině	30
2. 2 Fyziologické postavení pánve	34
2. 2. 1 Biomechanika pánve	36
2. 2. 2 Funkční význam pánevních kostí	39
2. 2. 2. 1 Pánev jako transmisní systém	39
2. 2. 2. 2 Pánev jako protektivní systém	39
2. 2. 2. 3 Inzerční plochy	40
2. 2. 3 Biomechanika bederní páteře	40
2. 3 Vliv svalů na postavení pánve	41
2. 3. 1 Vliv zádových svalů na postavení pánve	41
2. 3. 2 Vliv břišních svalů na postavení pánve	42
2. 3. 3 Vliv svalů kloubu kyčelního na postavení pánve	43
2. 3. 4 Vliv svalů pánevního dna na postavení pánve	45
2. 4 Odchytky od fyziologického postavení pánve	45
2. 4. 1 Pánev v anteverzi	46

2. 4. 2	Pánev v retroverzi	47
2. 4. 3	Zešíkmeni pánve	48
2. 4. 4	Zafixovaná nutace pánve	49
2. 4. 5	Torze pánve	49
2. 4. 6	Dysfunkce podle Greenmana	50
2. 5	Vliv na dysfunkční postavení pánve	50
2. 5. 1	Kloubní blokáda	50
2. 5. 1. 1	Funkční kloubní blokáda	51
2. 5. 1. 2	Strukturální blokáda	53
2. 5. 2	Řetězení dysfunkcí v pohybovém aparátu	53
2. 5. 3	Viscerovertebrální vztahy	55
2. 5. 3. 1	Nervové reflexní vztahy	55
2. 5. 3. 2	Kontaktní viscerovertebrální vztahy	56
2. 5. 3. 3	Metabolické vztahy	57
2. 5. 4	Řízení pohybu a inervace	57
2. 6	Vymezení a periodizace adolescence	70
2. 7	Svalová dysbalance	74
2. 8	Únava	78
2. 8. 1	Fyziologická únava	79
2. 8. 2	Patologická únava	80
2. 9	Regenerace	83
2. 9. 1	Protahování jako prostředek regenerace	84
2. 9. 2	Kompenzační cvičení ve zdravotní tělesné výchově jako prostředek regenerace	86
2. 10	Vybrané postupy terapie vhodné pro kompenzaci vadného držení těla	92
2. 10. 1	Senzomotorická stimulace	93
2. 10. 2	Dynamizace sedu	94
2. 10. 3	Koncept Brüggera	95

2. 10. 4	Cvičení podle Roswithy Brunkow	97
2. 10. 5	Klappovo lezení	98
2. 10. 6	Plavání	100
2. 10. 7	Cvičební sestava Ludmily Mojžíšové	101
2. 10. 8	Proprioceptivní nervosvalová facilitace	102
2. 10. 9	Alexandrova technika	103
2. 10. 10	Centrace kloubů	104
2. 10. 11	Sling exercise therapy konceptu	105
2. 10. 12	Metoda podle Robina McKenzieho	106
3.	Výzkumná část – sledování vlivu kompenzačního cvičení na anteverzní postavení pánve	107
3. 1	Cíl práce	107
3. 2	Úkoly práce	107
3. 3	Výzkumná otázka	108
3. 4	Hypotézy	108
3. 4. 1	Hlavní hypotéza	108
3. 4. 2	Díličí hypotézy	109
4.	Výzkumná část - metodika výzkumu	110
4. 1	Koncepce výzkumu	110
4. 2	Charakteristika souboru	110
4. 3	Sledované proměnné	112
4. 3. 1	Nezávislé vstupní proměnné /intervence/	112
4. 3. 2	Závislé výstupní proměnné	112
4. 3. 3	Rušivé proměnné	113
4. 4	Použité instrumenty pro získání dat	113
4. 4. 1	Základní kineziologické vyšetření	113
4. 4. 2	Manuální vyšetření	113
4. 4. 3	Videografická metoda 3D analýzy pohybu	114

4. 5	Organizace sběru dat	115
4. 6	Analýza a interpretace výsledků	116
4. 7	Pilotní studie	117
5.	Výzkumná část - výsledky	119
5. 1	Popis výsledků	119
5. 2	Průměrné hodnoty zjišťovaných ukazatelů u šetřeného souboru	119
5. 2. 1	Průměrné hodnoty stupňů mezi rovinou procházející horními trny kyčelními a vodorovnou Rovinou	120
5. 2. 2	Průměrné hodnoty četnosti výskytu laterality a podélného plochonoží	120
5. 2. 3	Průměrné hodnoty výskytu sportovních a pohybových aktivit a nošení břemen	121
5. 2. 4	Průměrné hodnoty četnosti výskytu BMI	122
5. 3	Základní somatické charakteristiky a průměrné hodnoty stupňů mezi rovinou horních trnů kyčelních a vodorovnou rovinou u komparační a experimentální skupiny před působením intervence a po intervenci	122
5. 3. 1	Základní somatické charakteristiky a průměrné hodnoty stupňů mezi rovinou horních trnů kyčelních a vodorovnou rovinou kontrolní skupiny při prvním základním kineziologickém vyšetření	123
5. 3. 2	Základní somatické charakteristiky a průměrné hodnoty stupňů mezi rovinou horních trnů kyčelních a vodorovnou rovinou komparační skupiny při druhém základním kineziologickém vyšetření	123
5. 3. 3	Základní somatické charakteristiky a průměrné hodnoty stupňů mezi rovinou horních trnů kyčelních a vodorovnou rovinou u experimentální skupiny při prvním základním kineziologickém vyšetření	124
5. 3. 4	Základní somatické charakteristiky a průměrné hodnoty stupňů mezi rovinou horních trnů kyčelních a vodorovnou rovinou u experimentální skupiny při druhém základním kineziologickém vyšetření	125
5. 4	Výsledky hlavní hypotézy a dílčích hypotéz	125