
OBSAH

PŘEDMLUVA	6
ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA	7
Vymezení zdravotní tělesné výchovy	8
Zdravotní skupiny	9
Formy tělesné výchovy	10
Cíle a úkoly zdravotní tělesné výchovy	12
Rozdělení jednotlivých druhů zdravotního oslabení	13
Obsah, prostředky a pomůcky uplatňované ve zdravotní tělesné výchově	15
Organizační formy a zásady využitelné ve zdravotní tělesné výchově	19
Současný stav zdravotní tělesné výchovy na školách	21
Zdravotní tělesná výchova ve studijních programech Fakulty tělesné kultury	24
Zdravotní tělesná výchova v kontextu aplikovaných pohybových aktivit	31
Systém vzdělávání ve zdravotní tělesné výchově	32
Literatura	34
POHYBOVÝ SYSTÉM	37
Tkáň pohybového systému	37
Pojivová tkáň	38
Svalová tkáň	39
Nervová tkáň	43
Svalový systém	47
Přehled základních svalů a svalových skupin s převážně posturální funkcí	50
M. trapezius – sval trapézový	50
M. pectoralis major – velký sval prsní	51
M. erector spinae – vzpřimovač trupu	52
M. iliopsoas – bedrokyčlostehenní sval	57
M. rectus femoris – přímý sval stehenní	58
M. tensor fasciae latae – napínač povázky stehenní	58
Mm. adductores femoris – adduktory stehna	59
Mm. flexores genu – flexory kolen	60
M. triceps surae – trojhlavý sval lýtkový	61
Přehled základních svalů a svalových skupin s převážně fázickou funkcí	62
Mm. flexores nuchae – flexory šíje	62
Mm. abductores membri superioris – abduktory horní končetiny	63

Mm. fixatores scapulae inferiores – dolní fixátory lopatek	64
Mm. glutei – svaly hýžděové	65
Mm. abdominis – svaly břišní	67
Poruchy pohybového systému	68
Svalové dysbalance	69
Pohybové stereotypy	72
Klinické syndromy	73
Hypermobilita	75
Výskyt svalových dysbalancí	77
Literatura	88
VYŠETŘOVÁNÍ SVALOVÉHO SYSTÉMU	94
Vyšetření svalového zkrácení	95
M. trapezius – sval trapézový (horní část)	95
M. pectoralis major – velký sval prsní	96
M. erector spinae – vzpřimovač trupu	98
M. iliopsoas – bedrokyčlostehenní sval	99
M. rectus femoris – přímý sval stehenní	100
M. tensor fasciae latae – napínač povázky stehenní	102
Mm. adductores femoris – adduktory stehna	103
Mm. flexores genu – flexory kolen	104
M. triceps surae – trojhlavý sval lýtkový	106
Vyšetření pohybových stereotypů a svalového oslabení	107
Mm. flexores nuchae – flexory šíje	107
Mm. abductores membri superioris – abduktory horní končetiny	108
Mm. fixatores scapulae inferiores – dolní fixátory lopatek	109
M. gluteus maximus – velký sval hýžděový	110
M. gluteus medius et minimus – střední a malý sval hýžděový	111
M. rectus abdominis – přímý sval břišní	113
Vyšetření hypermobility	115
Zkouška předklonu	115
Zkouška úklonu	116
Zkouška zapažení	118
Záznamový arch pro vyšetření svalového aparátu	120
Literatura	121

KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ	122
Cvičení uvolňovací	123
Cvičení protahovací	124
Způsoby protahování	126
Cviky na protažení svalu trapézového	133
Cviky na protažení velkého svalu prsního	136
Cviky na protažení vzpřimovače trupu	139
Cviky na protažení svalu bedrokyčlostehenního a přímého svalu stehenního	150
Cviky na protažení napínače povázky stehenní	154
Cviky na protažení adduktorů stehna	156
Cviky na protažení flexorů kolenních kloubů	160
Cviky na protažení trojhlavého svalu lýtkového	166
Cvičení posilovací	171
Cviky na posílení dolních fixátorů lopatek	173
Cviky na posílení velkého svalu hýžděového	178
Cviky na posílení středního a malého svalu hýžděového	181
Cviky na posílení svalů břišních	184
Literatura	192
SOUHRN	193
SUMMARY	195