Obsah

1	**ÚVOD**	7
2	**SYNTÉZA POZNATKŮ**	10
2.1	Význam pohybu v ontogenezi	10
2.2	Vliv pohybu na životní pochody	11
2.3	Pohybový systém	12
2.3.1	Svalová tkáň	13
2.3.2	Kosterní svalstvo	14
2.3.2.1	Dělení kosterního svalstva z hlediska funkce	21
2.3.2.2	Dělení kosterního svalstva ve vztahu k určitému pohybu	22
2.3.3	Řízení pohybu a pohybový stereotyp	22
2.4	Poruchy pohybového stereotypu	24
2.4.1	Svalové zkrácení	24
2.4.2	Svalové oslabení	25
2.4.3	Svalová rovnováha a nerovnováha – svalové dysbalance	26
2.4.4	Příčiny svalových dysbalancí a faktory ovlivňující kvalitu hybných funkcí	26
2.4.5	Klinické syndromy	27
2.4.6	Poruchy pohybového stereotypu	29
2.4.7	Funkční poruchy kloubů	31
2.4.7.1	Hypermobilita	32
2.4.7.2	Hypomobilita	33
2.5	Důsledky svalových dysbalancí	33
2.6	Prevence funkčních poruch a obnovení svalové rovnováhy	34
2.6.1	Základní pohybové návyky a životospráva	35
2.6.2	Balanční výcvik	38
2.6.3	Vyrovnávací cvičení	39
2.6.3.1	Uvolňovací cvičení	40
2.6.3.2	Protahovací cvičení	41
2.6.3.3	Posilovací cvičení	44
2.7	Charakteristika věkové skupiny adultus	47
2.8	Konstituční typologie	48
2.8.1	Somatotyp	49
2.8.2	Somatotyp a sport	51

2.8.3 Morfofenotyp a dědičnost 52
2.9 Pohybová aktivita člověka 53
2.9.1 Parametry pohybových aktivit 54
2.9.2 Metody a techniky hodnocení habituálních pohybových aktivit 55
3 CÍLE A HYPOTÉZY 58
4 METODIKA 60
4.1 Design výzkumu 60
4.2 Průběh experimentu a charakteristika souboru 60
4.3 Použité metody a techniky pro sledování vstupních relevantních sledovaných kovariačních proměnných 61
4.3.1 Tělesná stavba 61
4.3.2 Objem, struktura a intenzita habituální pohybové aktivity 63
4.4 Použité metody a techniky pro sledování úrovně hybných funkcí 64
4.5 Zpracování výsledků 65
4.6 Cílený kompenzační program 65
5 VÝSLEDKY A DISKUSE 67
5.1 Tělesná stavba studentů 67
5.1.1 Vstupní měření 67
5.1.2 Výstupní měření 71
5.2 Úroveň pohybové aktivity 75
5.3 Úroveň hybných funkcí studentů 78
5.3.1 Vstupní měření 78
5.3.2 Výstupní měření – výsledky experimentu 86
5.4 Kompenzační program 95
6 ZÁVĚR 96
7 SOUHRN 99
8 SUMMARY 101
9 REFERENČNÍ SEZNAM 103
10 PŘÍLOHY 113