

KINEZILOGICKÁ ANALÝZA

SPORT: POSILOVÁNÍ PLETENCE RAMENE

VYBRANÝ POHYB: KLIK

VYPRACOVALIA: Martina Novotná

FÁZE: klik

KLOUB/ČÁST TĚLA	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	ROVINA	IMPULS POHYBU	AGONISTÉ	KONTRAKCE	POZNÁMKA
rameno	horizontální abdukce	trup	horizontální	gravitace	<i>m. pectoralis major</i>	excentrická	
					<i>m. deltoideus (pars clavicularis)</i>		
					<i>m. coracobrachialis</i>		
lopatka	retrakce	lopatka	horizontální	gravitace	<i>m. serratus anterior</i>	excentrická	
					<i>m. pectoralis minor</i>		
loket	flexe	paže	sagitální	gravitace	<i>m. triceps brachii</i>	excentrická	
					<i>m. anconeus</i>		
zápěstí	dorzální flexe	předloktí	sagitální	gravitace	<i>m. flexor carpi ulnaris et radialis</i>	izometrická	
					<i>m. palmaris longus</i>		

FÁZE: návrat do výchozí pozice

KLOUB/ČÁST TĚLA	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	ROVINA	IMPULS POHYBU	AGONISTÉ	KONTRAKCE	POZNÁMKA
rameno	horizontální addukce	trup	horizontální	svaly	<i>m. pectoralis major</i>	koncentrická	
					<i>m. deltoideus (pars clavicularis)</i>		
					<i>m. coracobrachialis</i>		
lopatka	protrakce	lopatka	horizontální	svaly	<i>m. serratus anterior</i>	koncentrická	
					<i>m. pectoralis minor</i>		
loket	extenze	paže	sagitální	svaly	<i>m. triceps brachii</i>	koncentrická	
					<i>m. anconeus</i>		
zápěstí	dorzální flexe	předloktí	sagitální	svaly	<i>m. flexor carpi ulnaris et radialis</i>	izometrická	
					<i>m. palmaris longus</i>		

DALŠÍ: pohyb krku, trupu, dolních končetin

KLOUB/ČÁST TĚLA	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	ROVINA	IMPULS POHYBU	AGONISTÉ	KONTRAKCE	POZNÁMKA
krční páteř	extenze	hlava	sagitální	svaly	<i>m. erector spinae</i>	izometrická	
hrudní a bederní páteř	extenze	trup	sagitální		<i>m. erector spinae</i>	izometrická	stabilizace trupu
					<i>mm. abdominii</i>	izometrická	
koleno	extenze	stehno	sagitální	svaly	<i>m. quadriceps femoris</i>	izometrická	
hlezo	plantární flexe	bérec	sagitální	svaly	<i>m. soleus</i>	koncentrická	při zdvihu