

Pohyby a polohy částí těla

- pohyb **jednou paží** (jednopaž), musíme vždy uvést, o kterou paži se jedná (např. upažit pravou)
- pohyb **oběma pažemi** souměrně (soupaž – vzpažit, upažit)
- pohyby **zkřížmo** – paže se zkříží v předloktí (popis – před nebo nad = vzpažit zkřížmo levá před pravou)

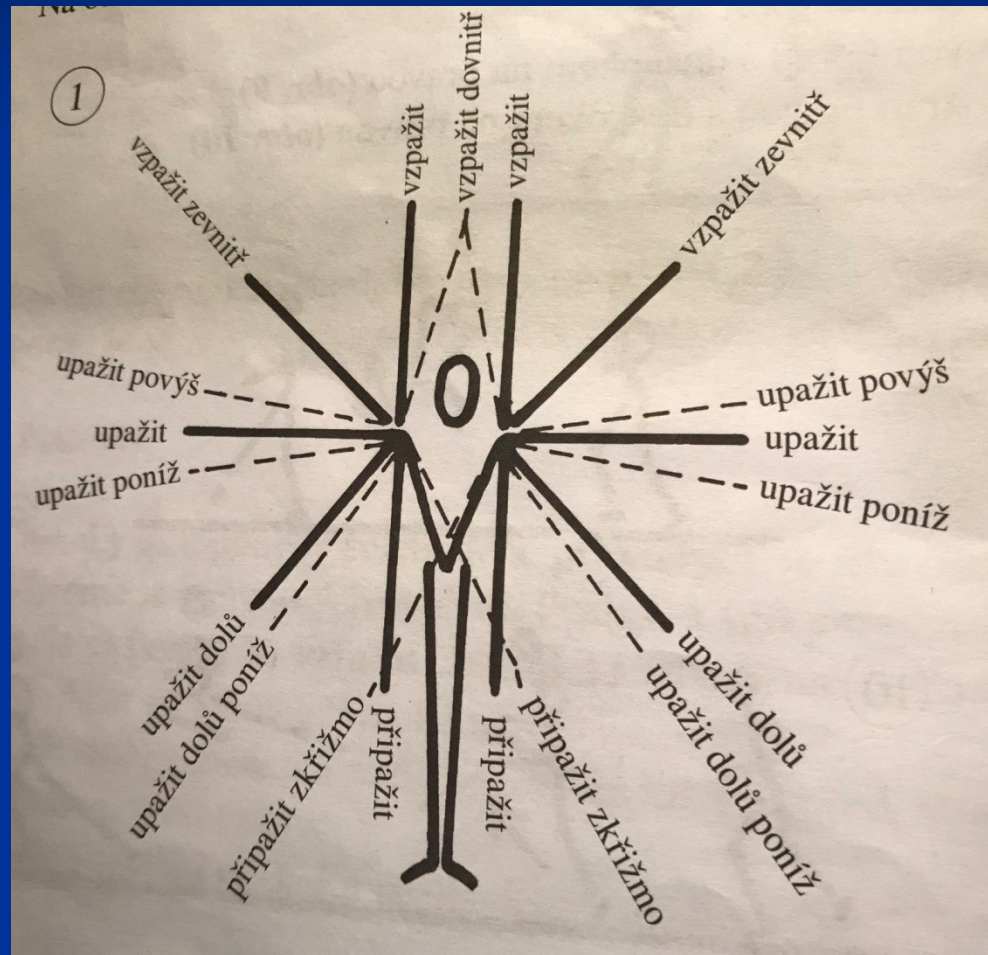
Pohyby a polohy částí těla

- poloha ruky se neuvádí – při upažení, předpažení, vzpažení a zapažení (dlaně jsou vždy dovnitř, při upažení dlaně dolů)
- přesný popis – určujeme popis ruky podle dlaně – dolů, vzhůru, vpřed, vzad, dovnitř, zevnitř

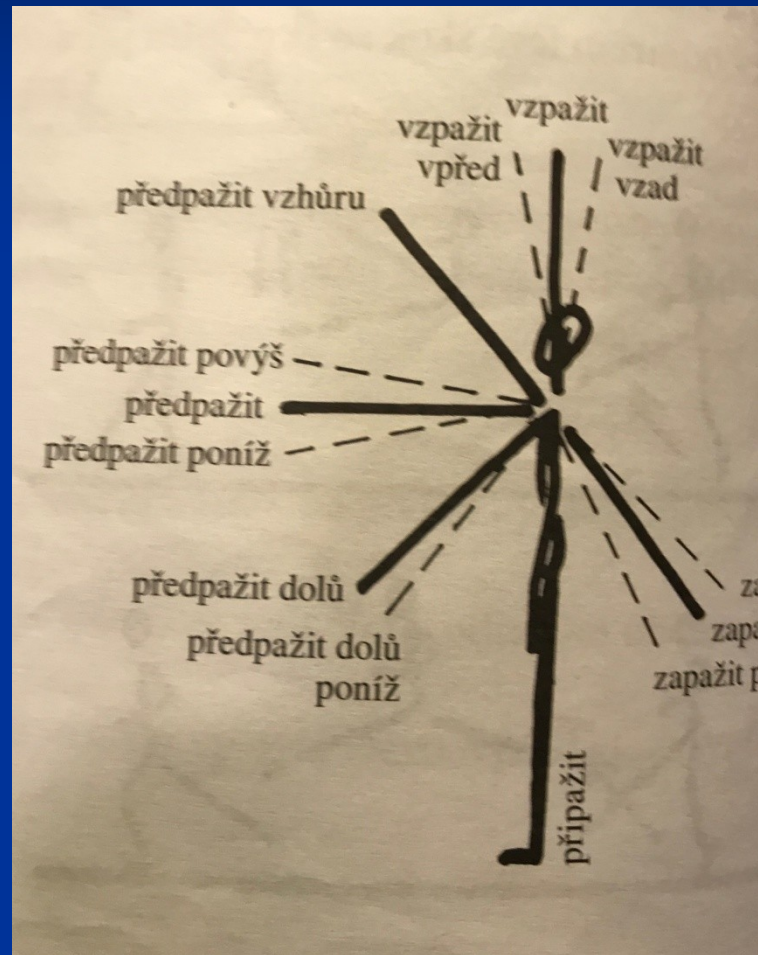
Pohyby a polohy paží napjatých

- Směr rovný:
 - připazit, předpazit, vzpazit, zapažit, upazit
- Směr šikmý:
 - předpazit dolů, vzhůru, zkřížmo, vzpazit zevnitř, dovnitř

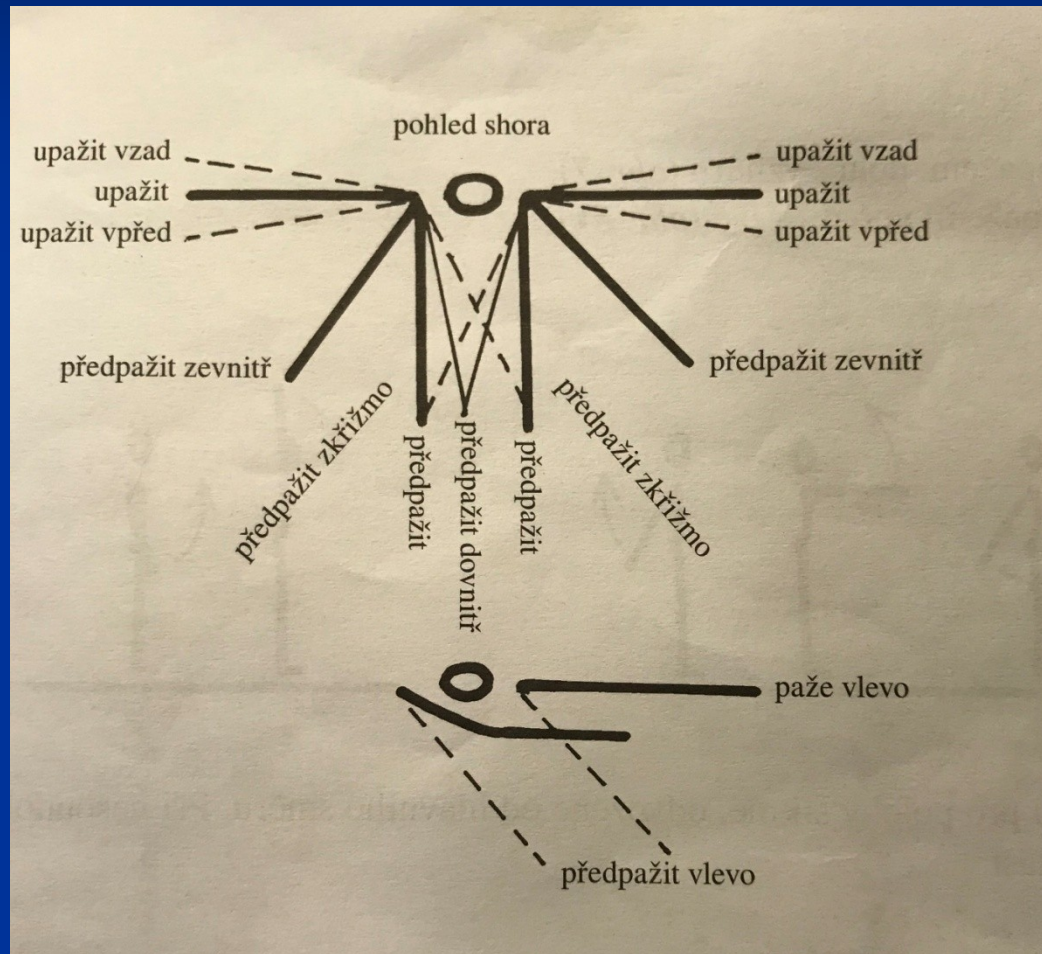
Polohy paží



Polohy paží



Polohy paží



Pohyby paží krčněním a napínáním

- Pohyb paže krčněním se děje v kloubu loketním:

skrčit – úhel méně než 90 st.

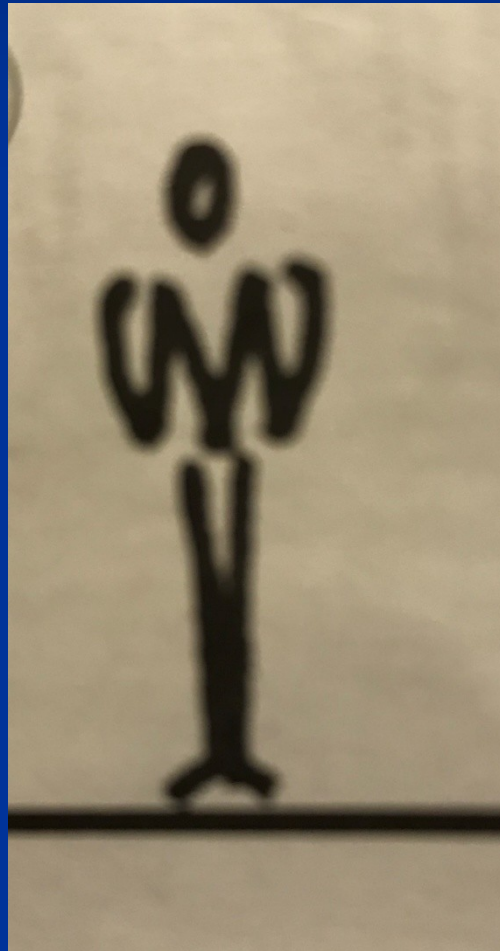
pokrčit – úhel asi 90 st.

mírně pokrčit – úhel větší než 90 st.

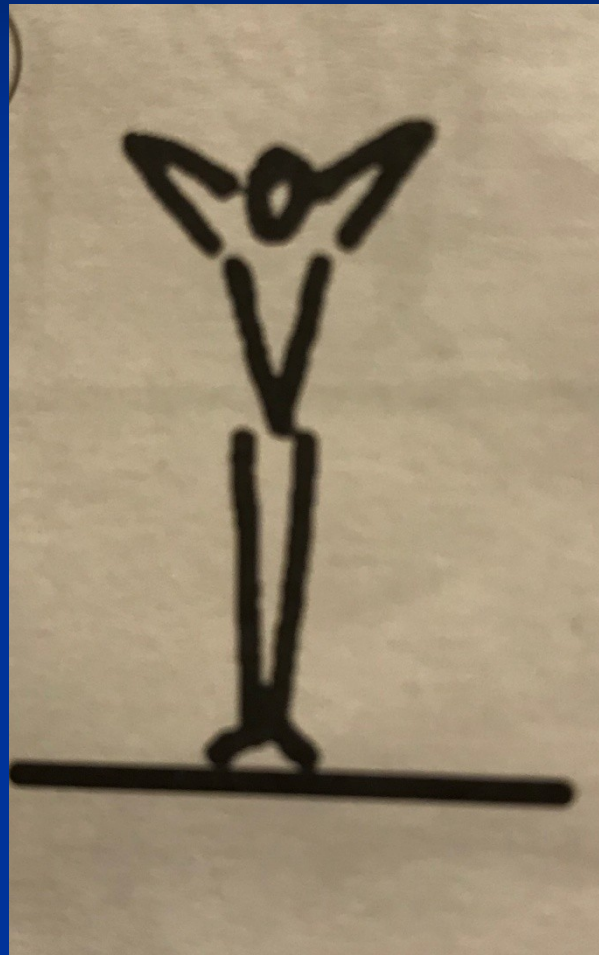
Pohyby paží krčením a napínáním

- určující pro polohu skrčené paže je záloktí, vyjádřeno příslovcem – připažmo, upažmo, vzpažmo, zapažmo apod.
- při popisu nejdříve určíme skrčit, pokrčit a potom polohu záloktí
- příklady...

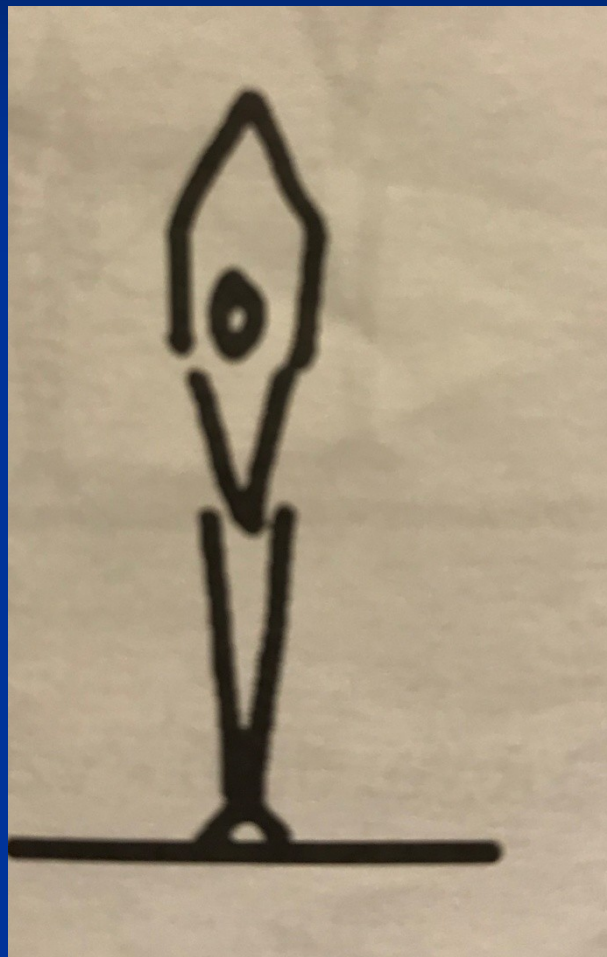
Skrčit připažmo, ruce na ramena



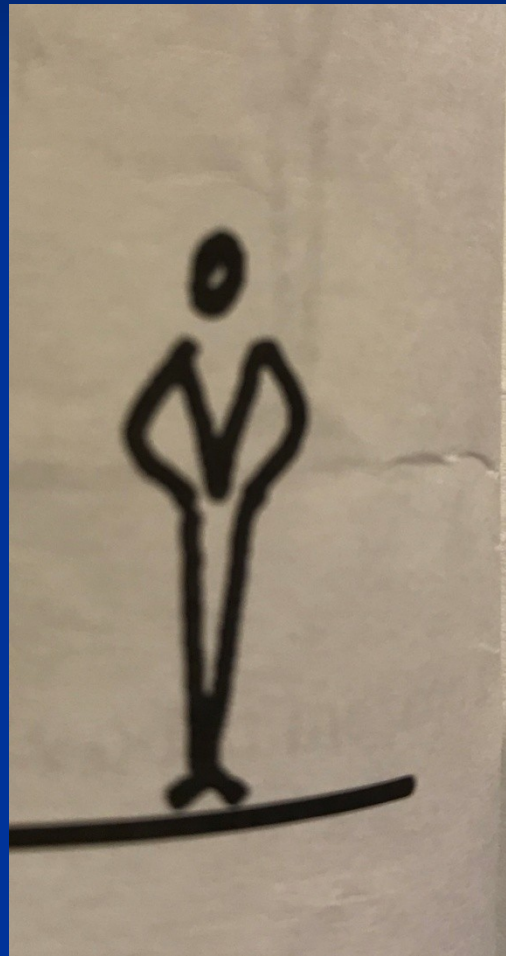
Skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl



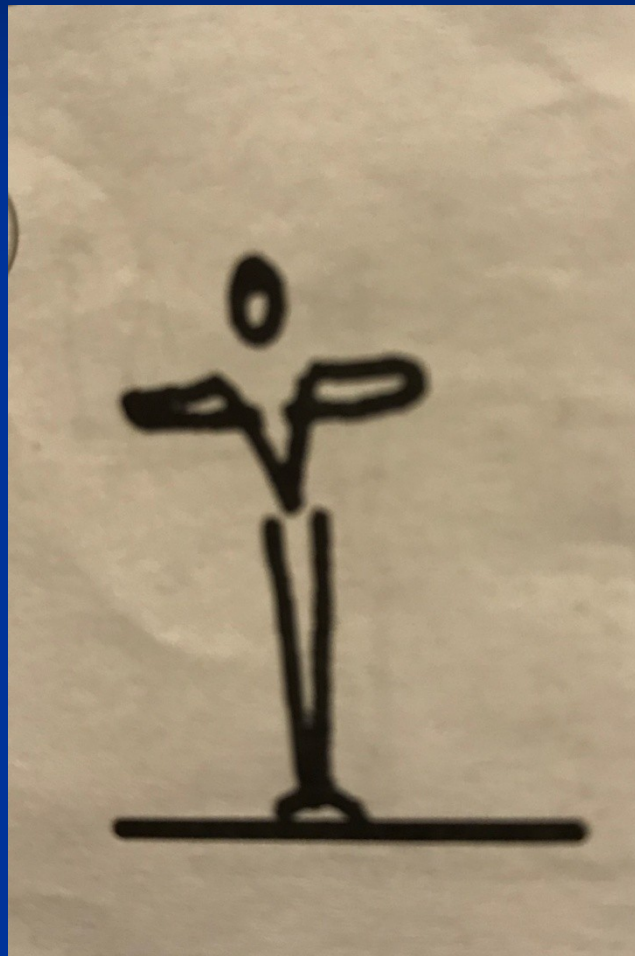
Pokrčit vzpažmo, předloktí vzhůru
dovnitř



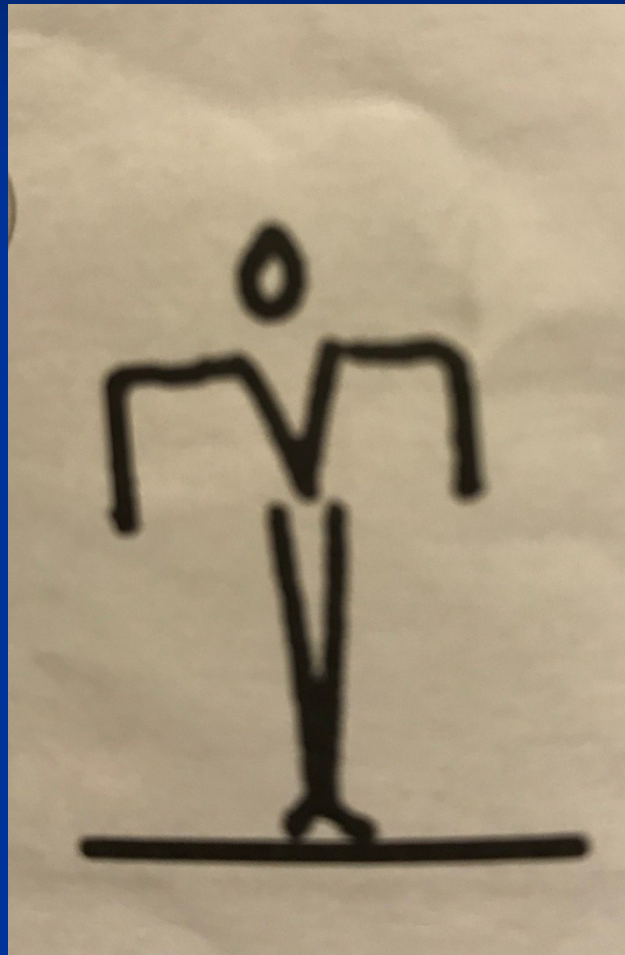
Pokrčit upažmo dolů, ruce v bok



Skrčit upažmo, ruce před rameny



Pokrčit upažmo, předloktí svisle dolů



Pohyby a polohy nohou

- Obdobné jako u paží. Označujeme je „nožit“ s příslušnými předponami, které určují směr.
- Rozsah pohybu je omezenější než u paží, což je dáno anatomickou stavbou kyčelního kloubu.

Pohyby a polohy nohou napjatých

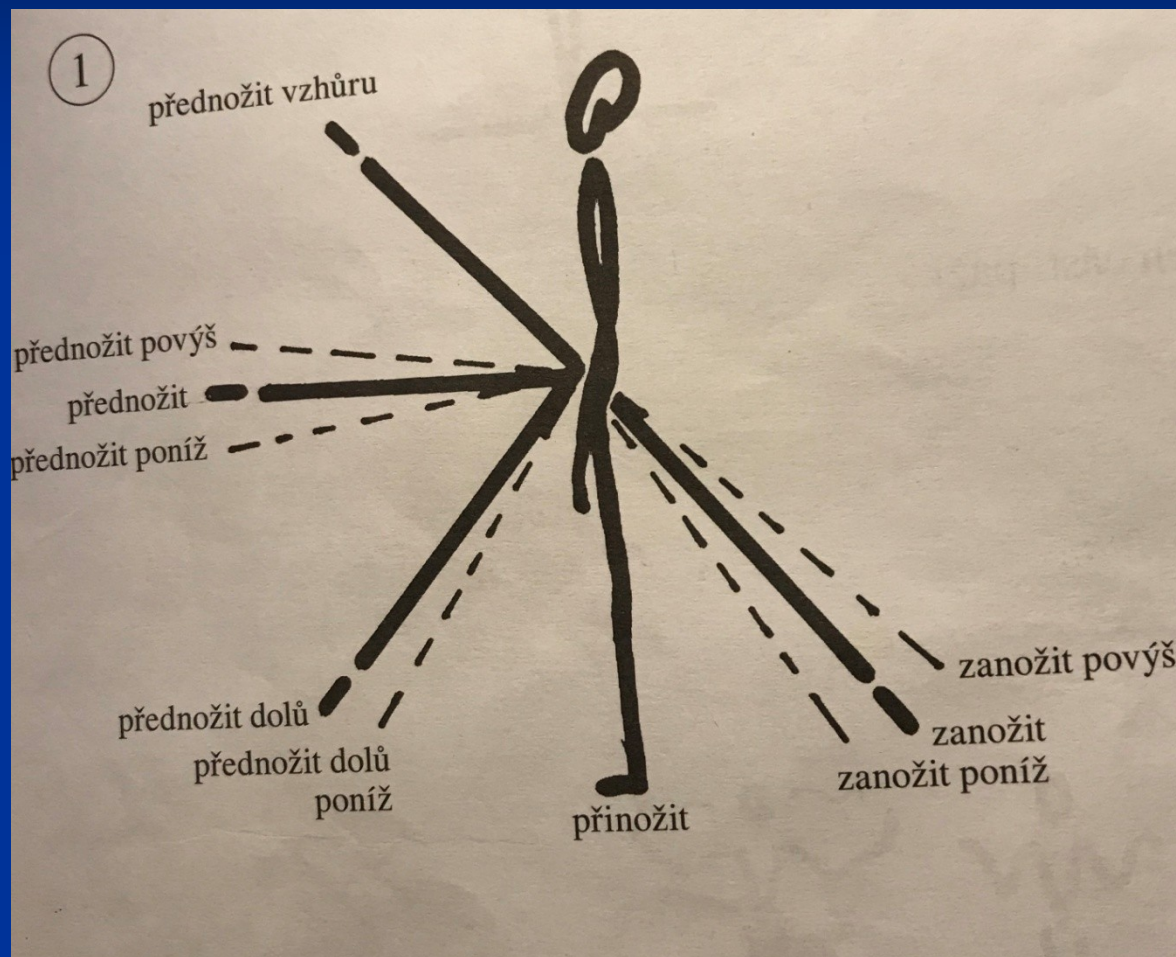
- pohyby v rovině bočné:

přednožit, přednožit povýš, poníž, vzhůru, dolů,
dolů poníž

zanožit, povýš, poníž

přinožit

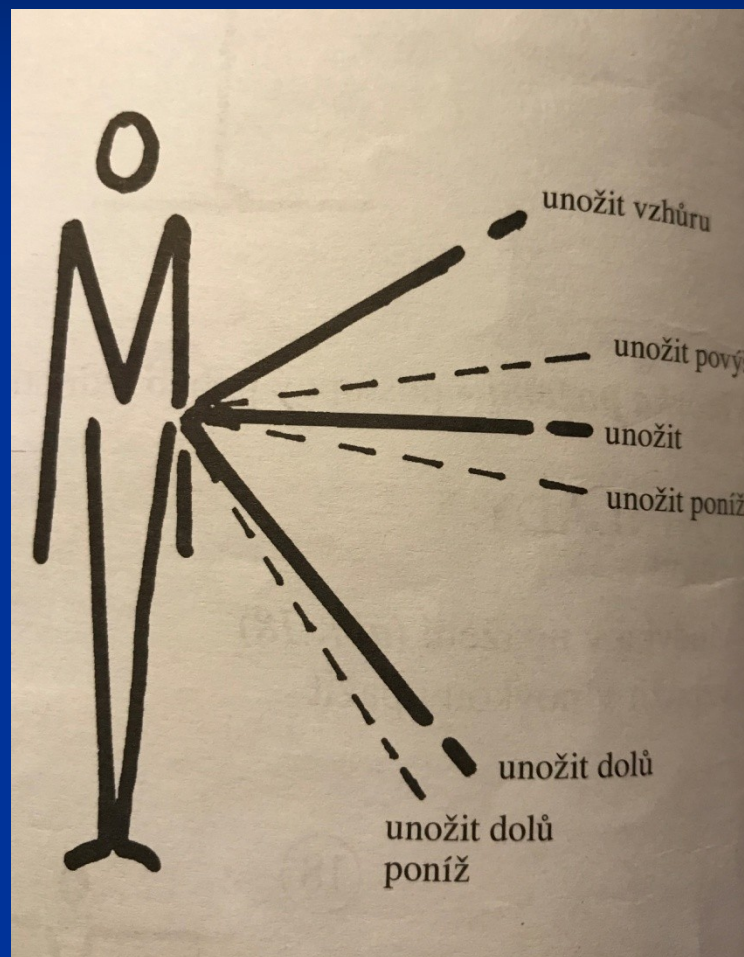
Bočná rovina



Pohyby a polohy nohou napjatých

- pohyby v rovině čelné:
- unožit, povýš, poníž, vzhůru, dolů, dolů poníž

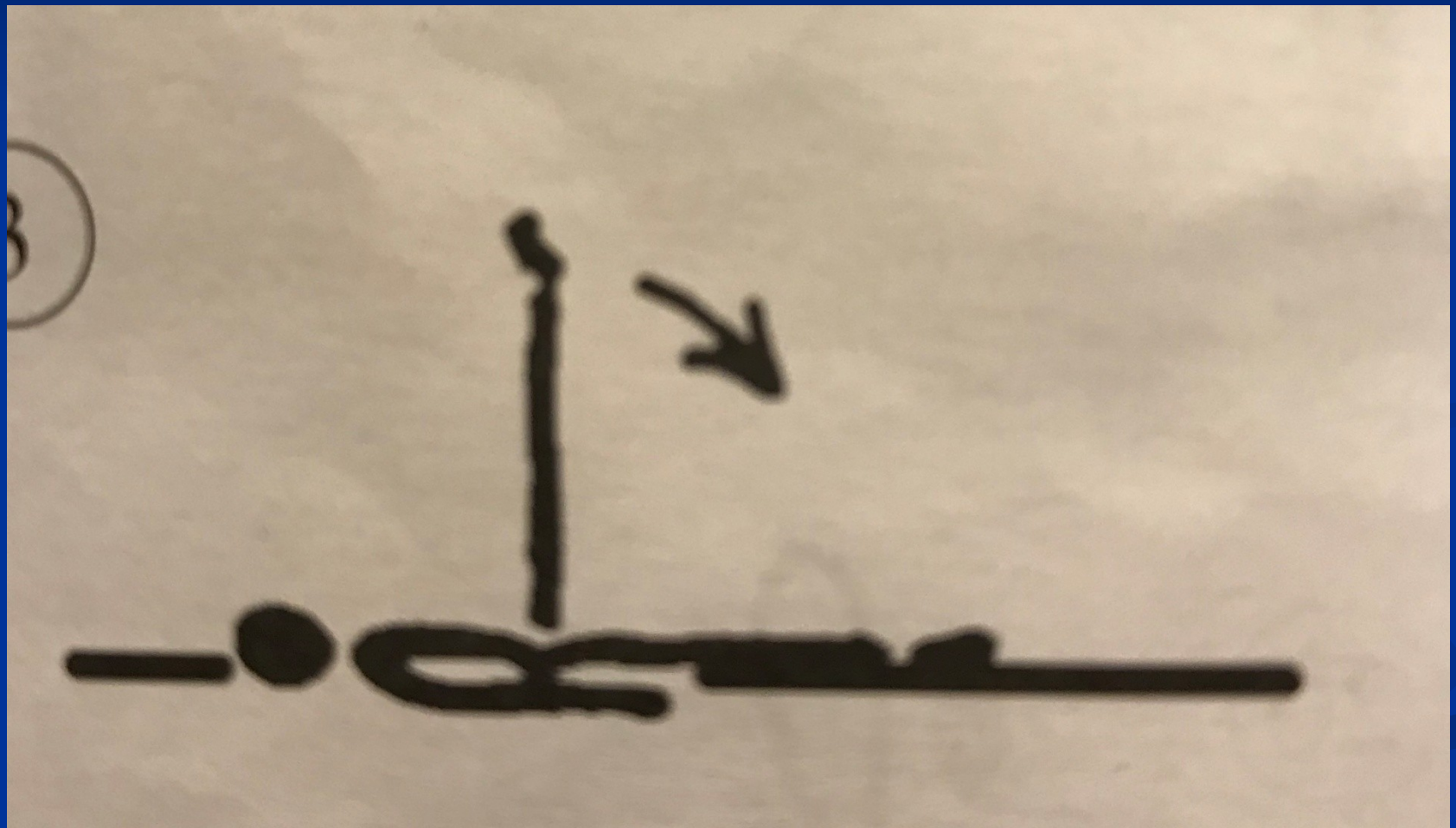
Čelná rovina



Základní pojmy

- přinožit – pohyb jedné nohy k nepohybující se noze druhé

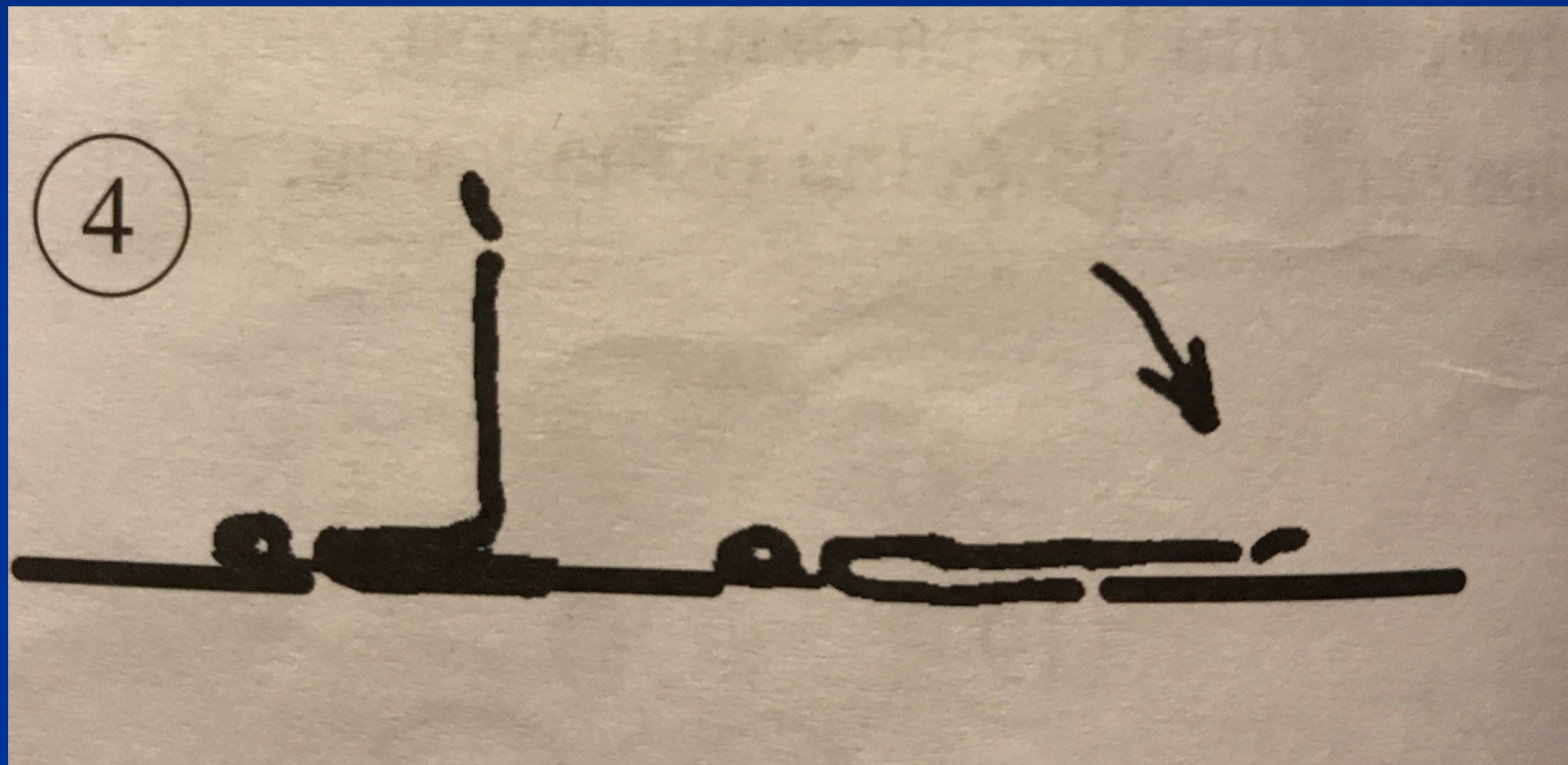
leh-přednožit levou-přinožit levou



Základní pojmy

- spustit – pohyb obou nohou na základnu

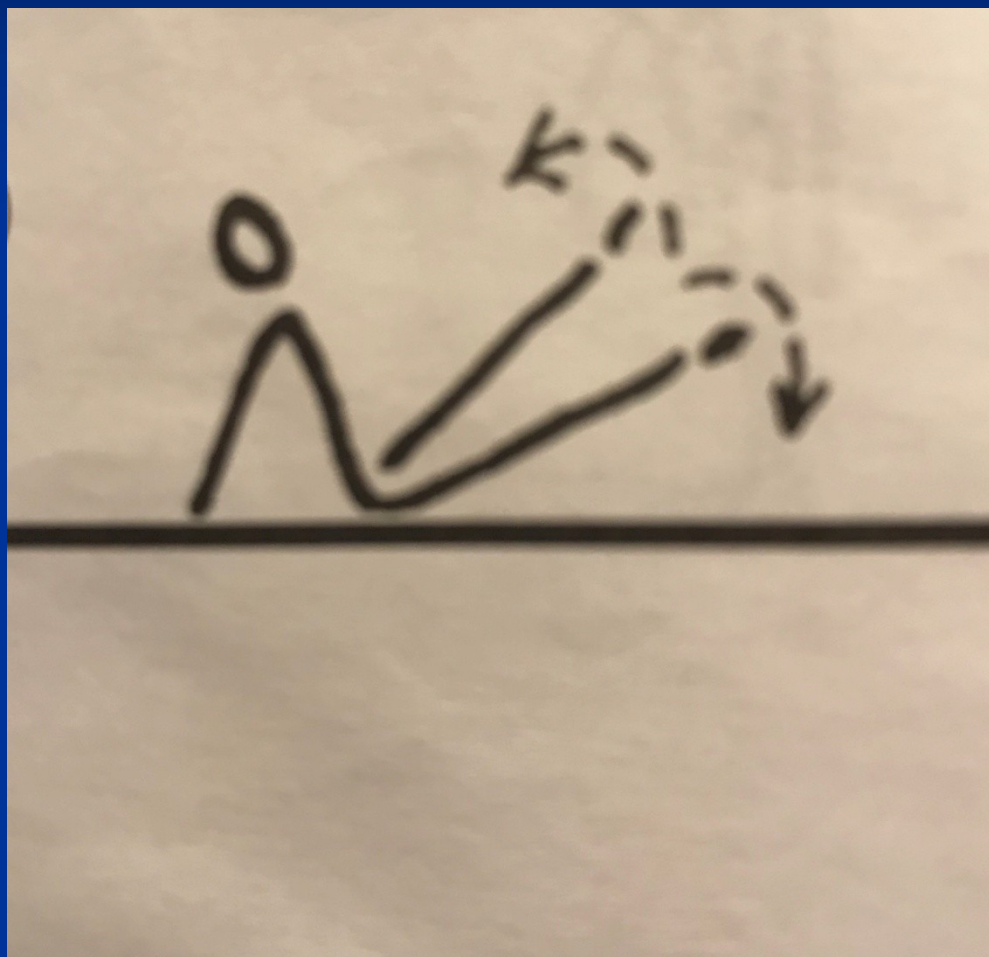
leh-přednožit-spustit nohy do lehu



Základní pojmy

- roznožit – pohyb obou nohou od sebe v čelné nebo bočné rovině v udané poloze

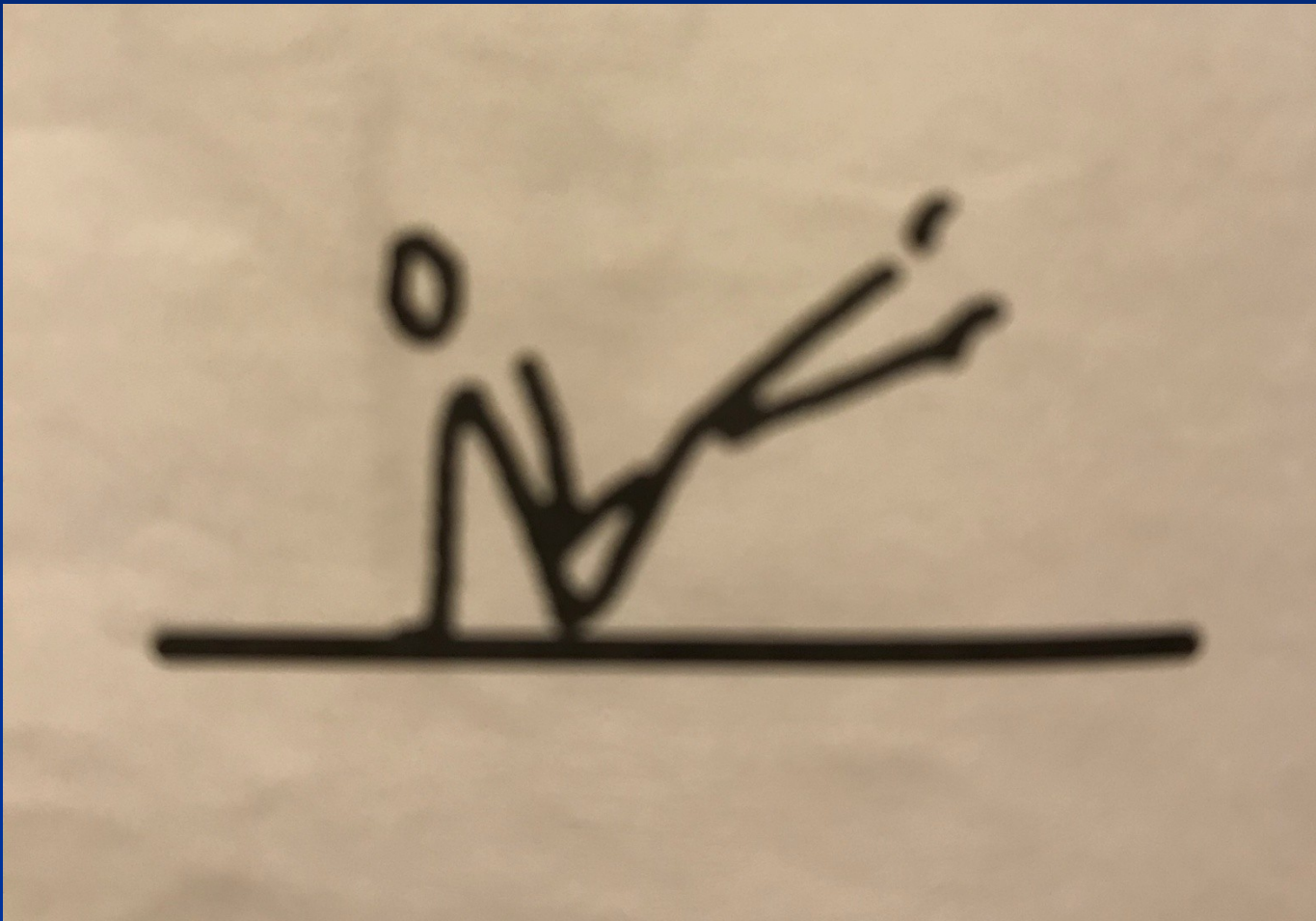
vzpor sedmo přednožit roznožmo



Základní pojmy

- snožit – nejkratší pohyb nohou k sobě v téže poloze
- zkřížit – pohyb nohou přes sebe v dané poloze – uvést, která noha je nad nebo přes

vzpor vzadu sedmo-přednožit zkřížmo
pravou nad levou



Pohyby a polohy nohou skrčením a napínáním

- jde o pohyby nohou v kloubu kolenním a kyčelním, úhel mezi stehnem a bércelem určuje míru krčeni

- rozlišujeme:

skrčit – úhel je menší než 90 st.

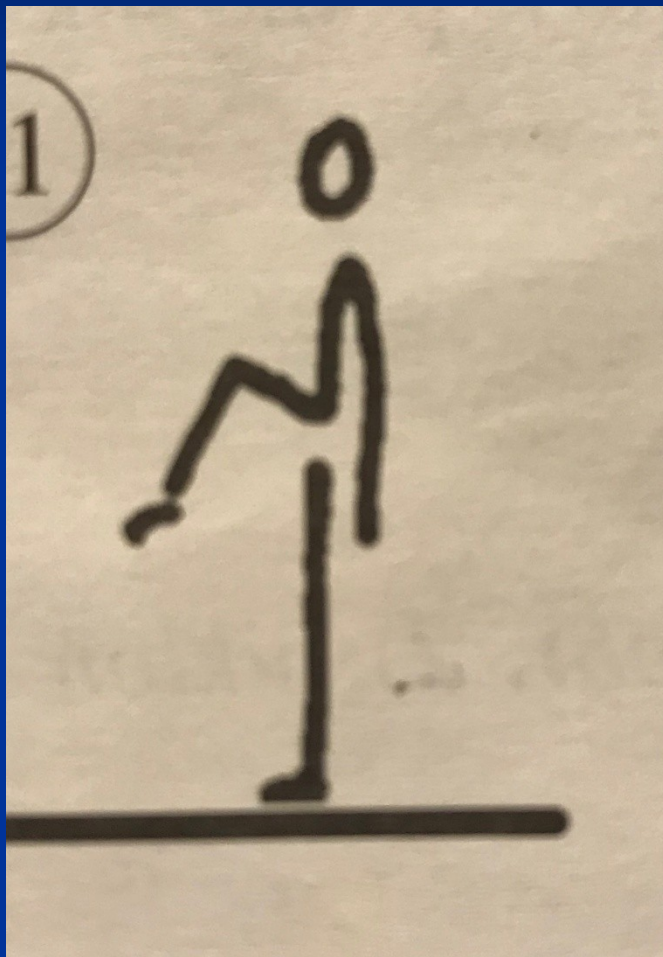
pokrčit – úhel je asi 90 st.

mírně pokrčit – úhel je větší než 90 st.

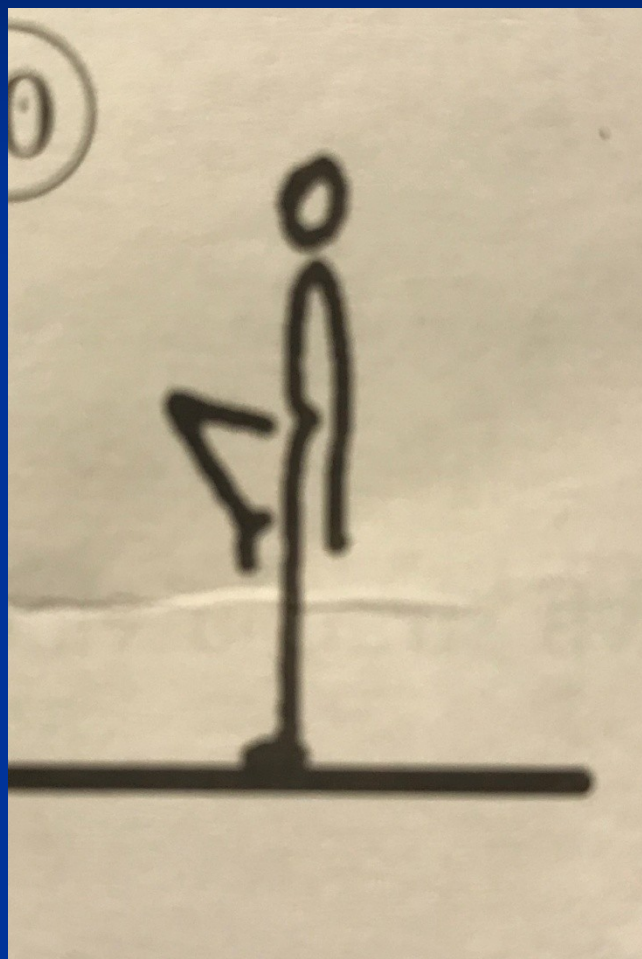
Pohyby a polohy nohou skrčením a napínáním

- určující pro polohu skrčené nohy je poloha stehna, vyjádřena příslovcem – přednožmo, zánožmo, únožmo, přínožmo, případně s dalším upřesněním směru bérce nebo chodidla
- příklady...

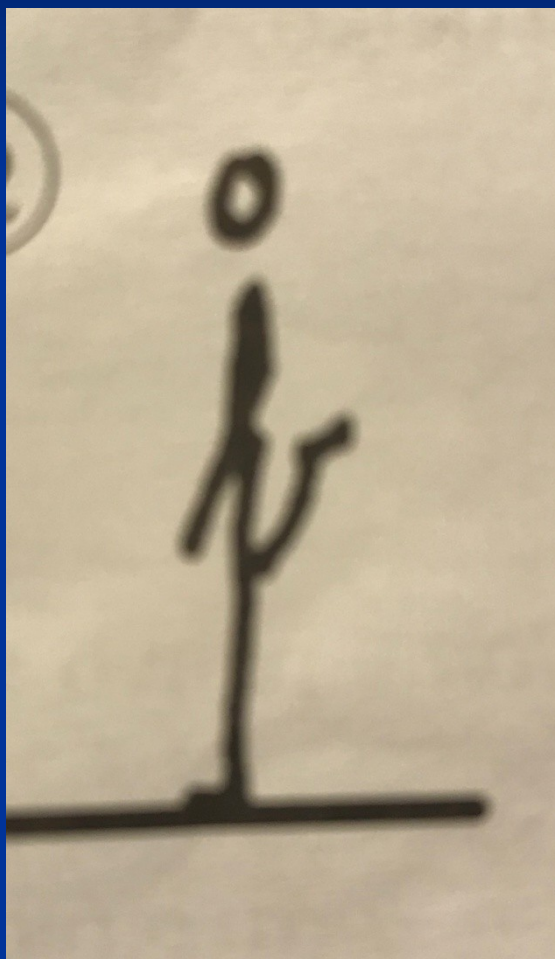
stoj na pravé-pokrčit přednožmo povýš
levou, bérec šikmo vpřed



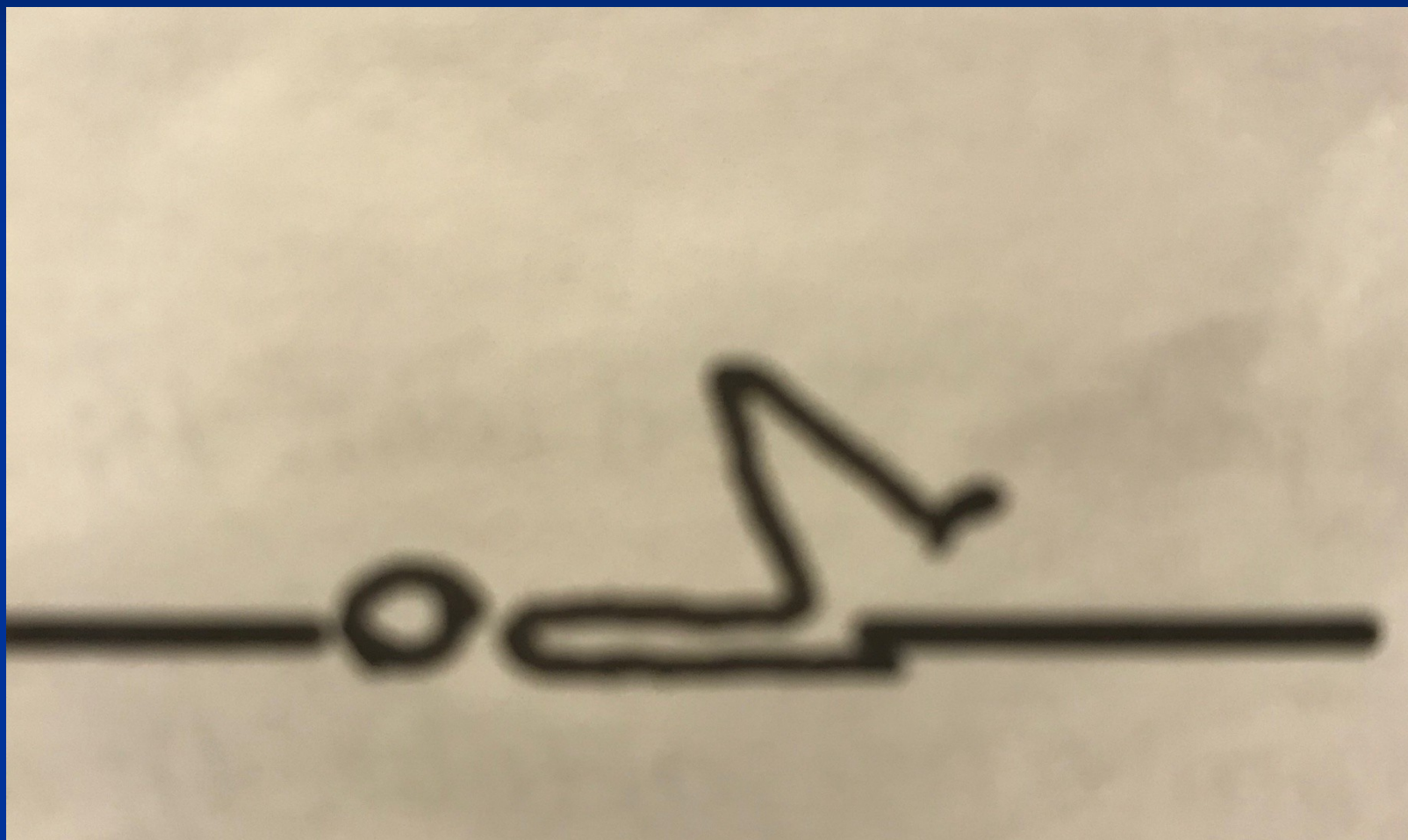
stoj na levé-skrčit přednožmo pravou



stoj na levé-skrčit přínožmo pravou



leh-skrčit přednožmo povýš



Pohyby chodidel jsou pohyby části nohy od kotníku dolů

- **napnout chodidla** – oddálit špičky od bérce
- **vztyčit chodidla** – přitáhnout špičky k bérce
- **vtočit chodidla** – špičky dovnitř
- **vytočit chodidla** – špičky zevnitř
- **chodidla rovně** – zpětný pohyb chodidla
- **kroužení chodidly** – kružný pohyb v kotníku

Pohyby a polohy trupu

- Pohybu trupu se nazývají **klony**. Trup se odklání od délkové osy.
- dělíme je podle směru pohybu, podle míry (hloubky) klonů a podle tvaru (zakřivení páteře)

Podle směru pohybu

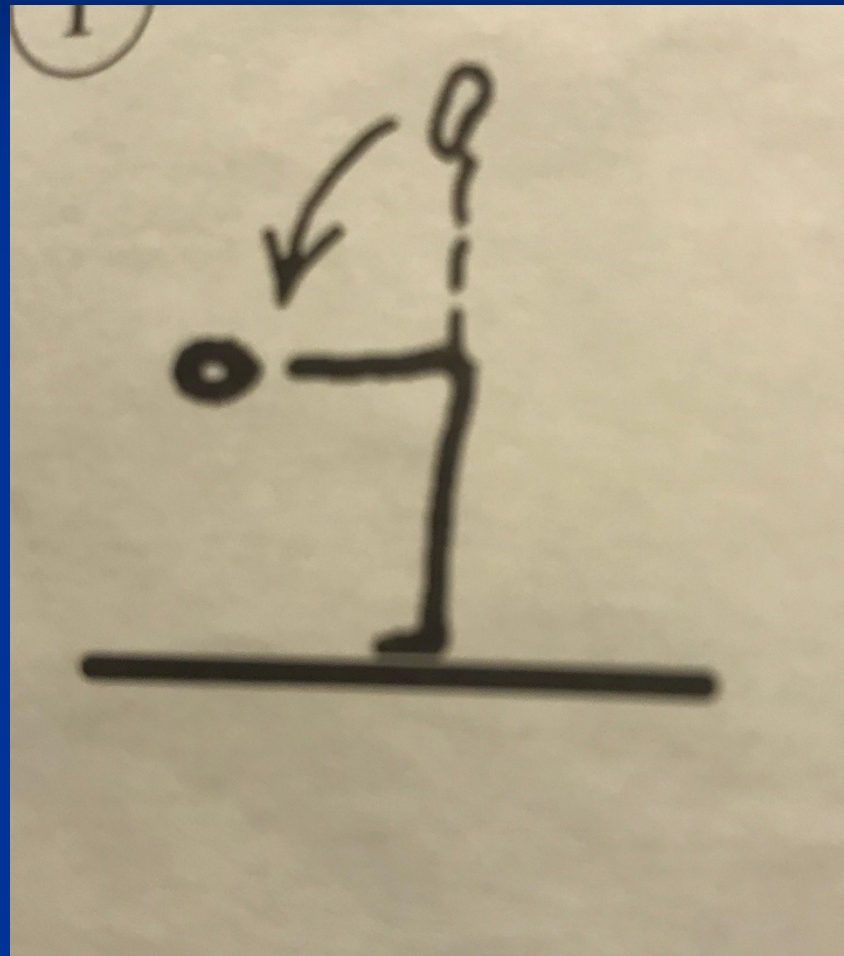
■ směry rovné:

předklon-pohyb vpřed, záklon-pohyb vzad, úklon
pohyb stranou vlevo nebo vpravo

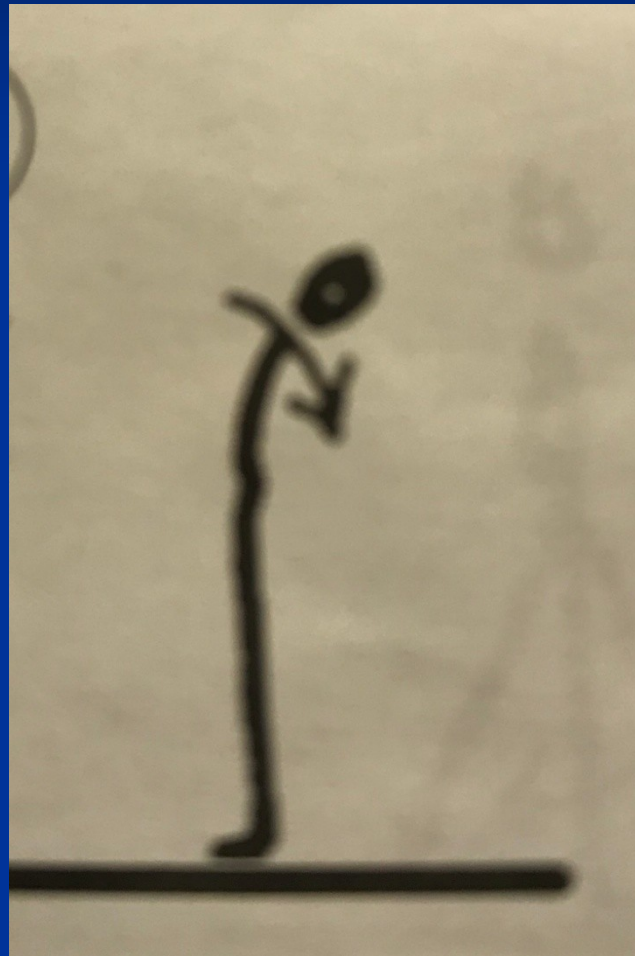
směry šikmé:

předklon vpravo (vlevo), záklon vpravo (vlevo)

předklon-pohyb vpřed

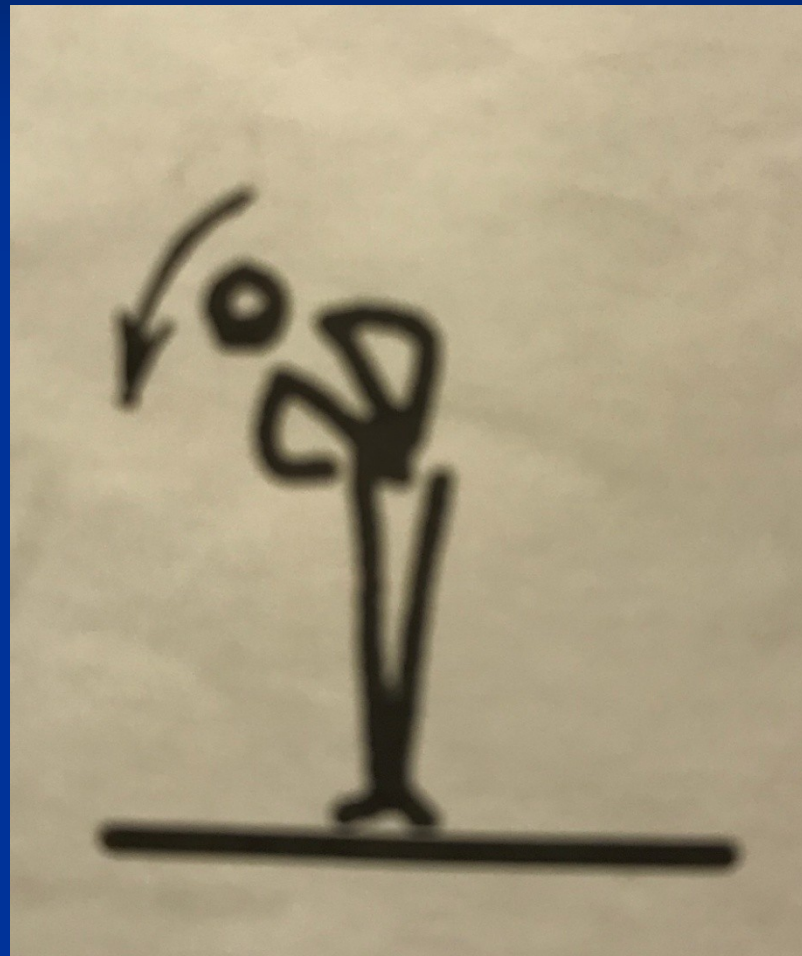


záklon-pohyb vzad

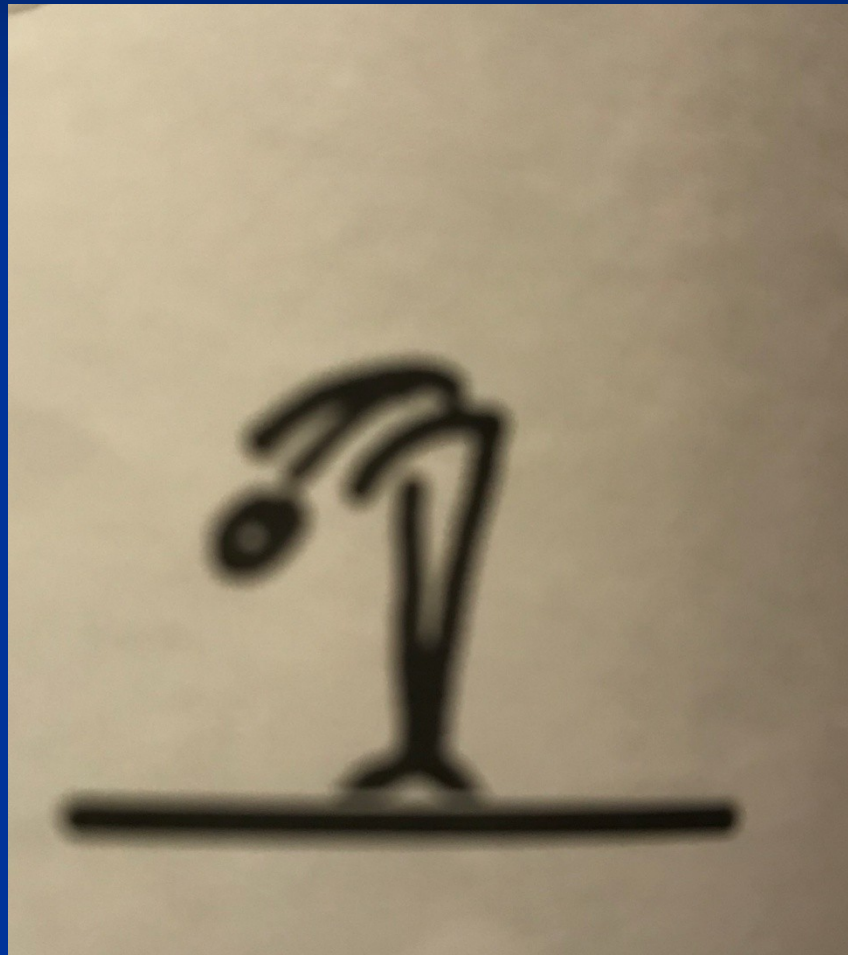


úklon

pohyb stranou - vlevo nebo vpravo



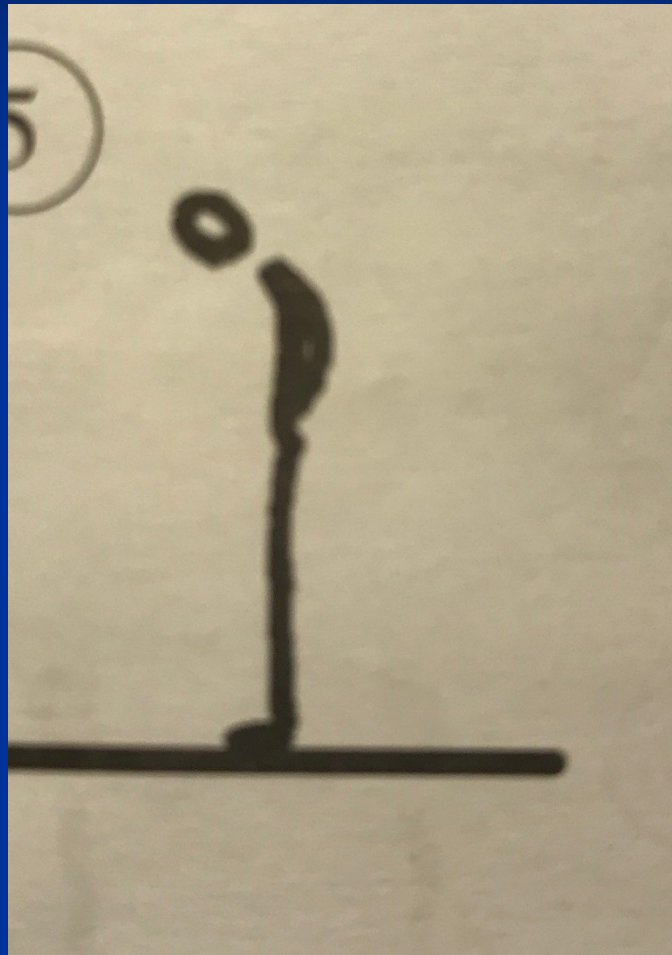
předklon vpravo



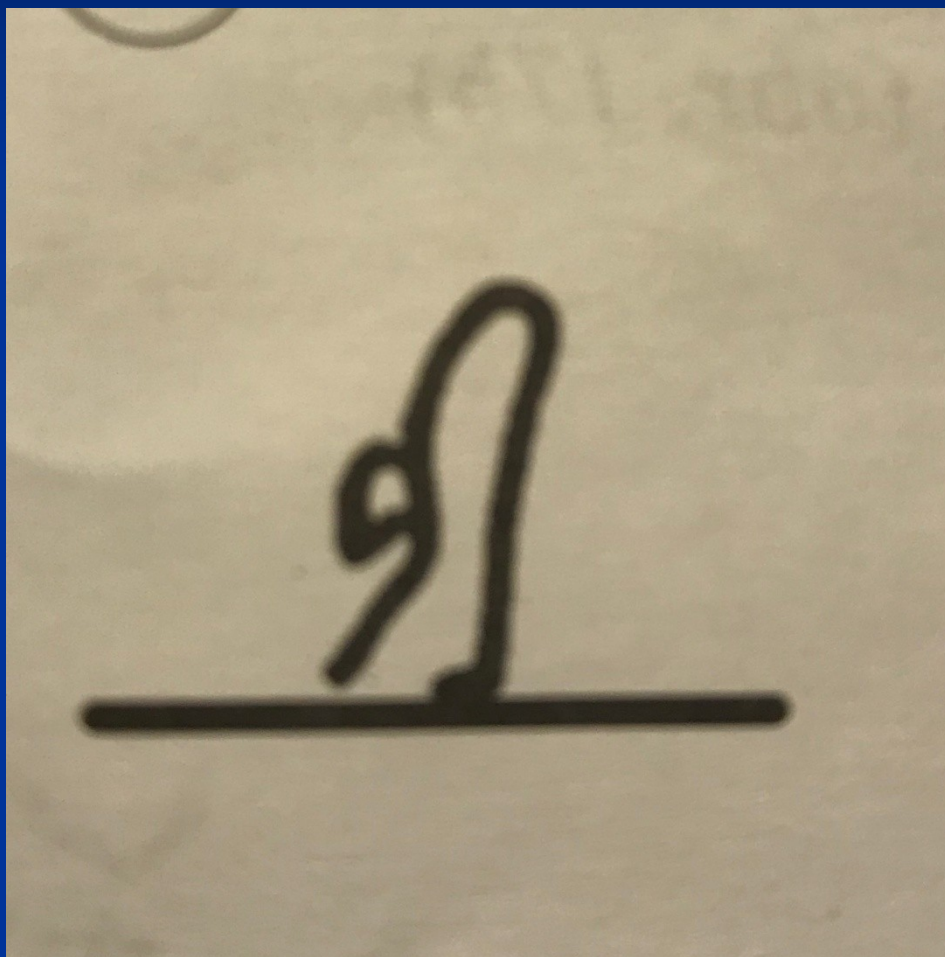
Podle míry (hloubky) klonů

- mírné
- hluboké
- vodorovné (neuvádí se)

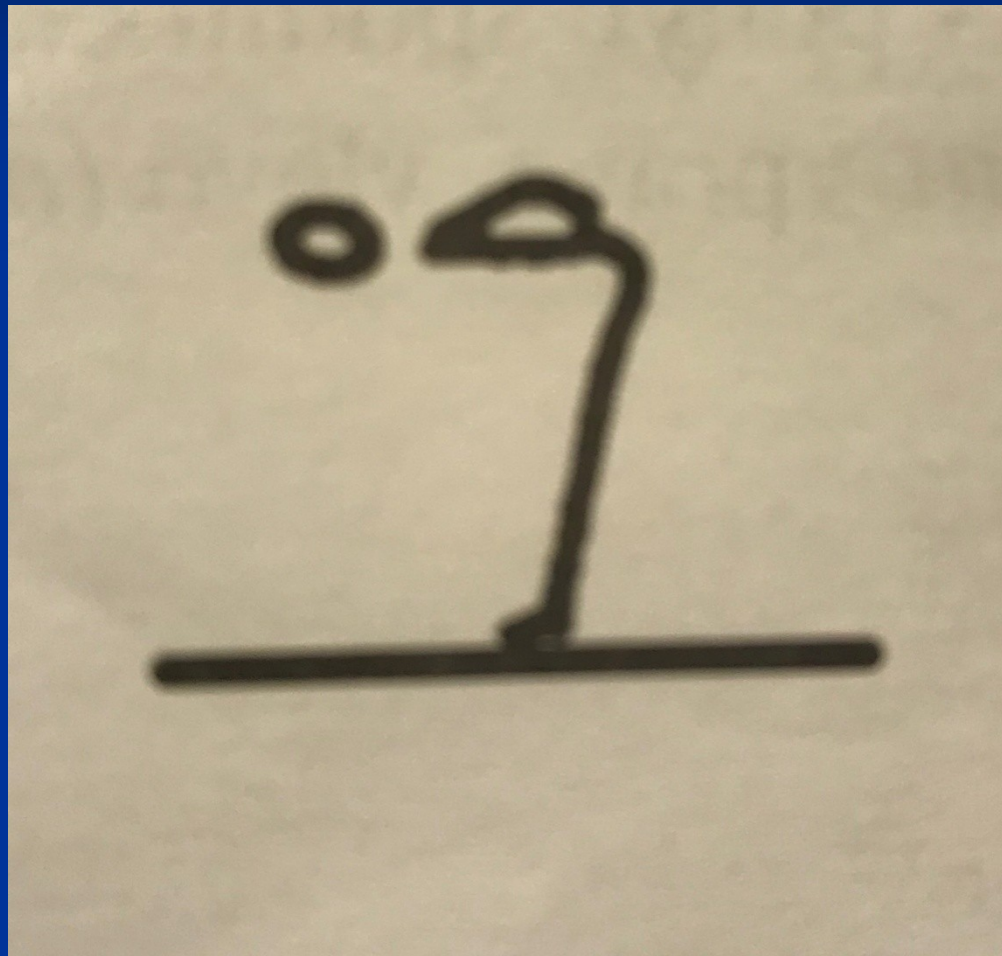
mírný předklon



hluboký předklon



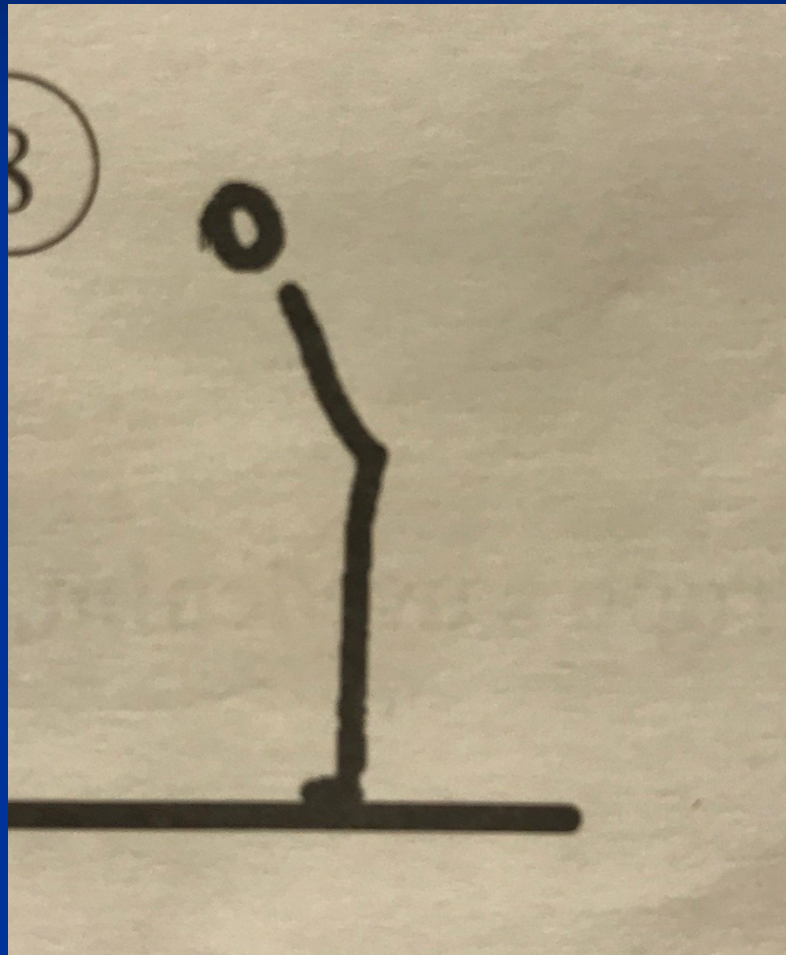
předklon (vodorovný –neuvádí se)



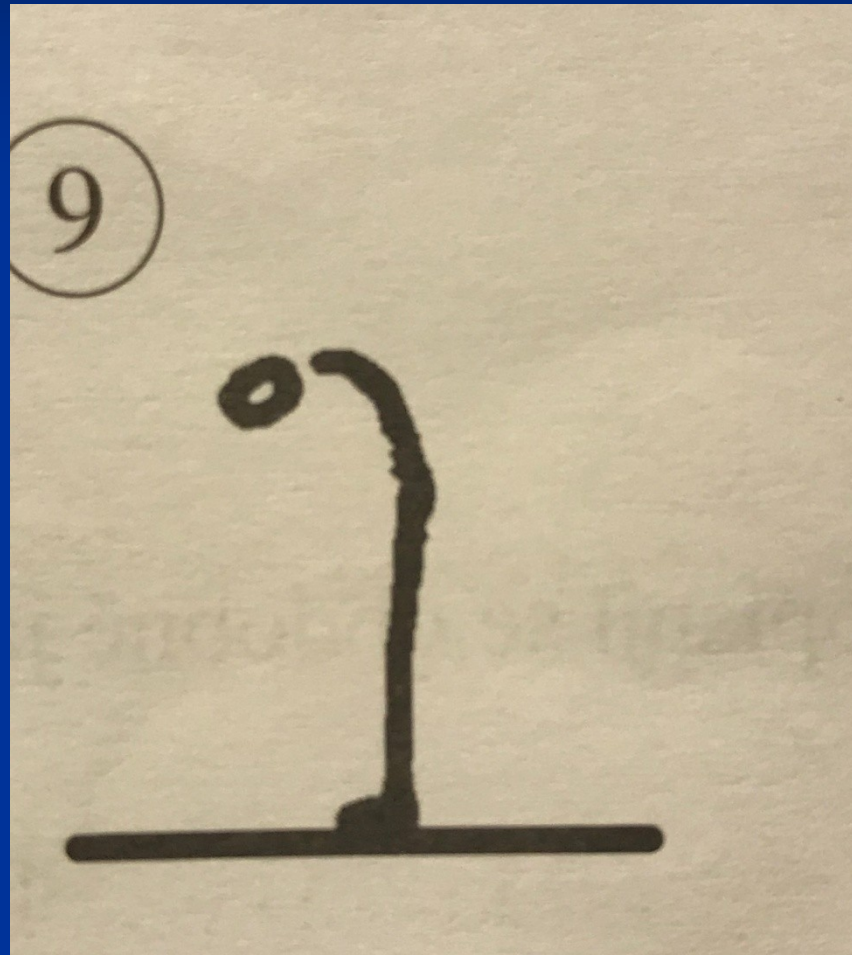
Podle tvaru páteře

- rovné
- ohnuté
- prohnuté
- postupné (páteř se ohýbá po částech, obratel po obratli)
- zpětný pohyb klonů = vzpřim

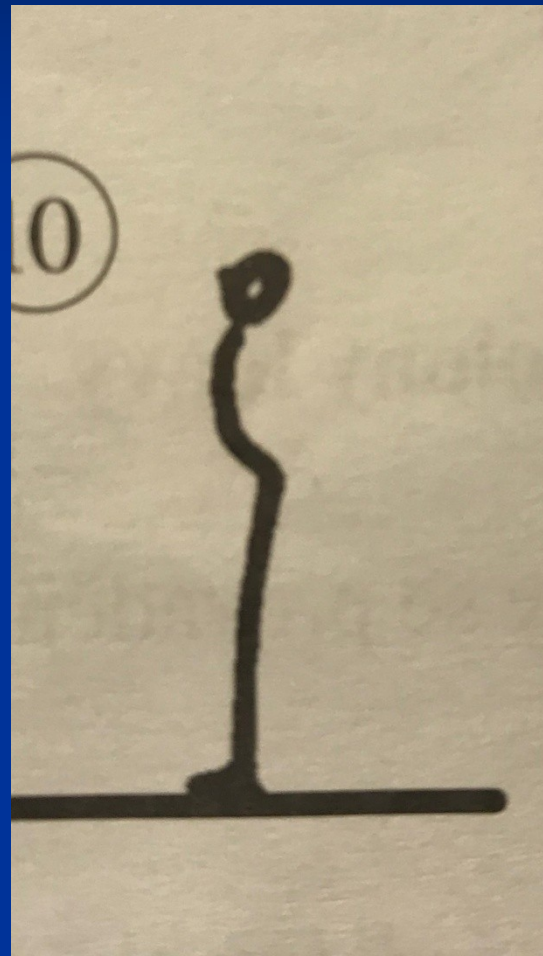
rovné předklony



ohnutý předklon



prohnutý záklon



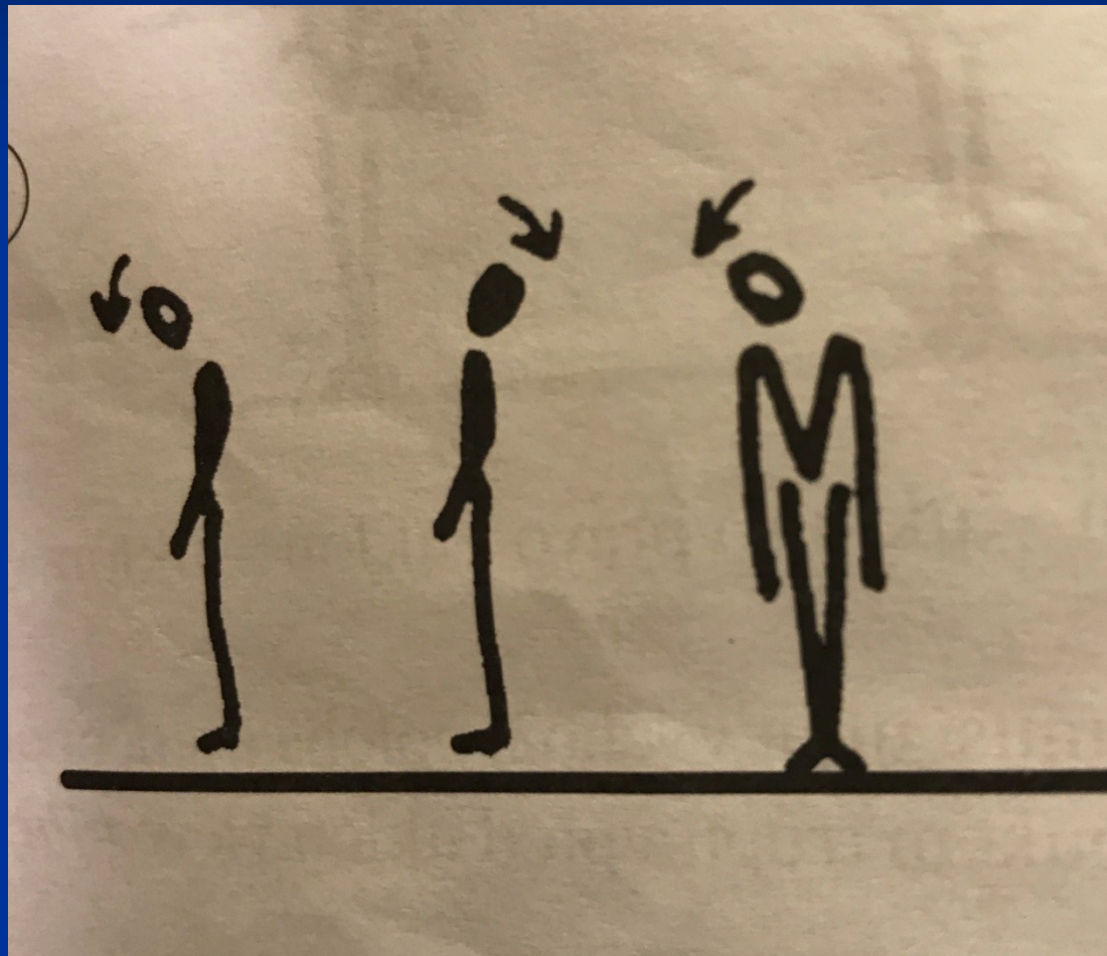
Samostatné pohyby páteře a pánve

- páteř ohnout – zakulatit záda
- páteř prohnout
- páteř vyhnout (vpravo, vlevo)
- páteř rovně – narovnat páteř, zpětný pohyb páteře
- pánev podsadit – pohyb spodní části pánve vpřed
- pánev vysadit – pohyb spodní části pánve vzad
- pánev vysunout (vpravo, vlevo)

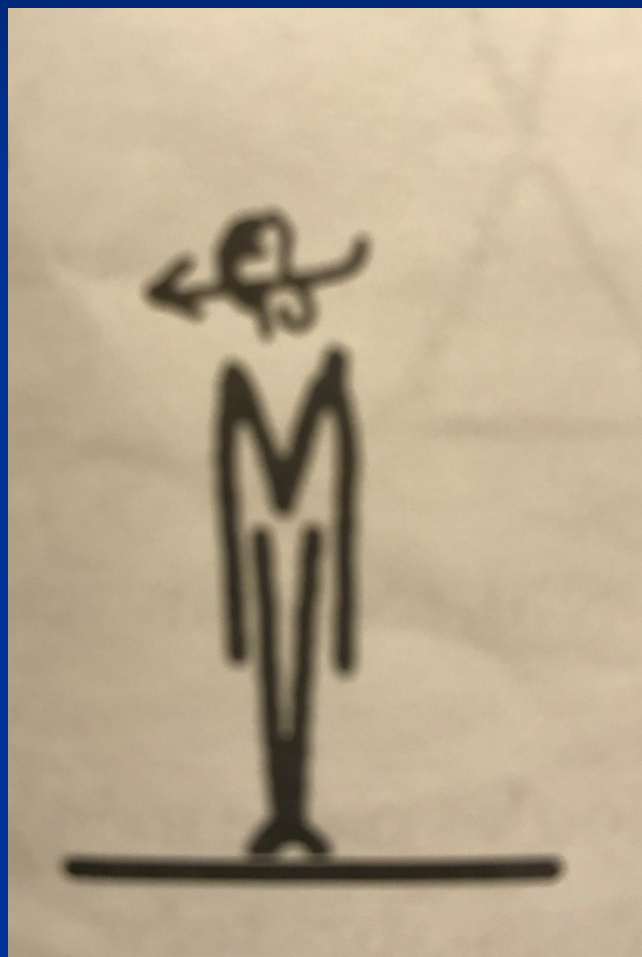
Pohyby a polohy hlavy

- pohyb hlavy se provádí v krční páteři, popisují se obdobně jako pohyby trupu s uvedením, že jde o pohyby hlavy
- klony hlavy – předklon, úklon, záklon hlavy, zpětný pohyb je vzpřim hlavy
- točení hlavy – je rotační pohyb hlavy asi o 90 st., např. stoj –otočit hlavu vpravo, velvo. Pootoče hlavu je menší pohyb, asi o 45 st., zpětný pohyb je pootočit hlavu zpět
- kroužení hlavy – je plynulé spojení jednotlivých klonů hlavy, je třeba uvést směr začátku pohybu např. kruh hlavou vpravo vzad

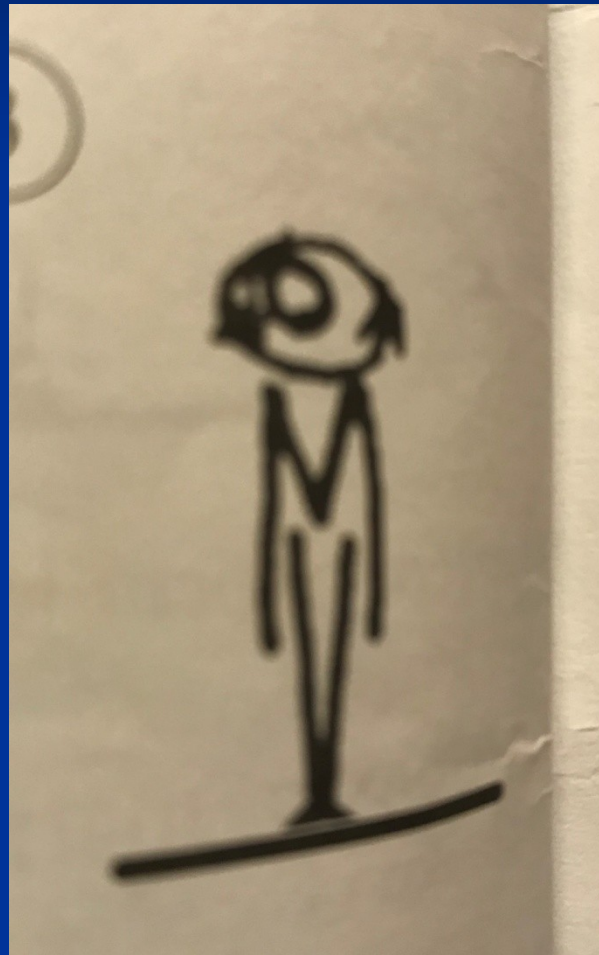
předklon, úklon, záklon hlavy, zpětný
pohyb je vzpřim hlavy



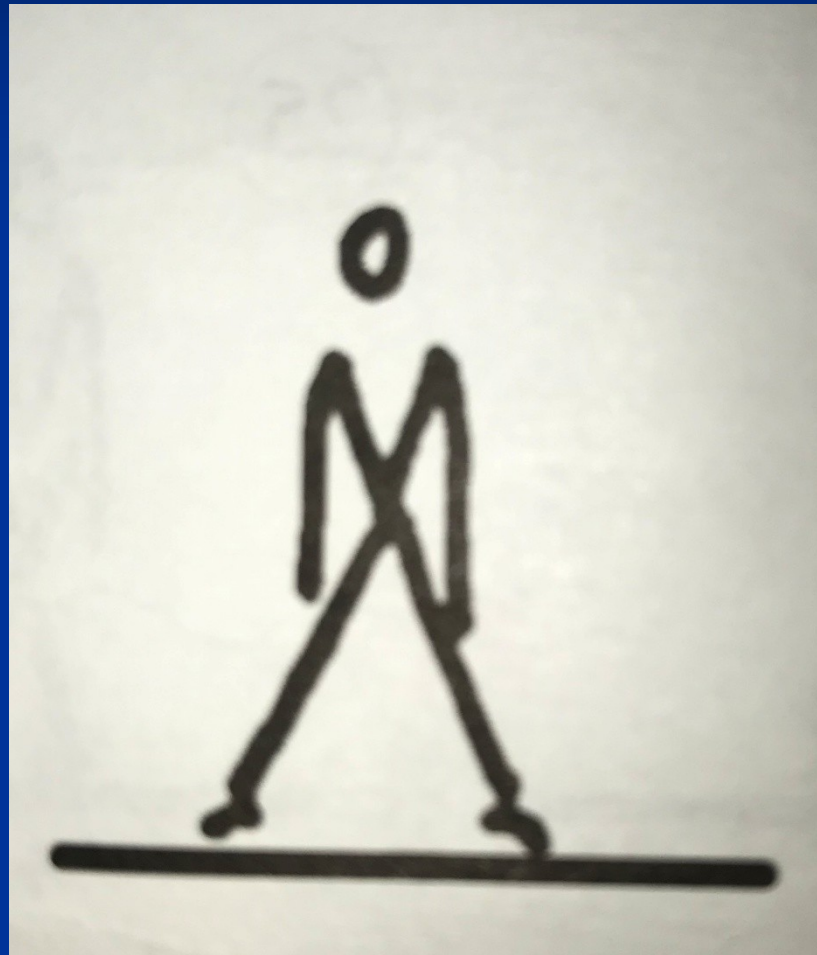
otočit, potočit hlavu



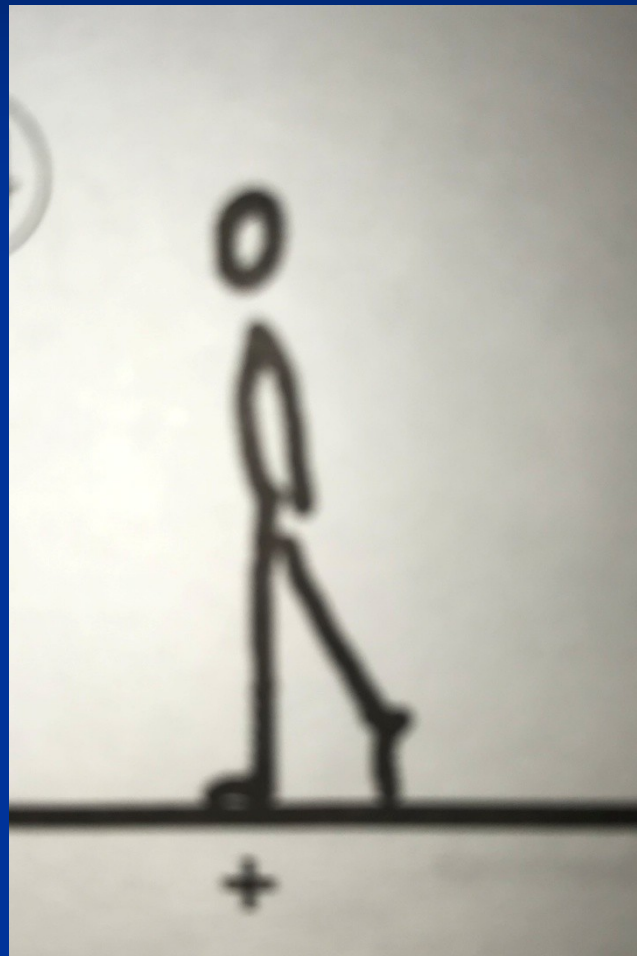
kroužení hlavy vlevo vzad



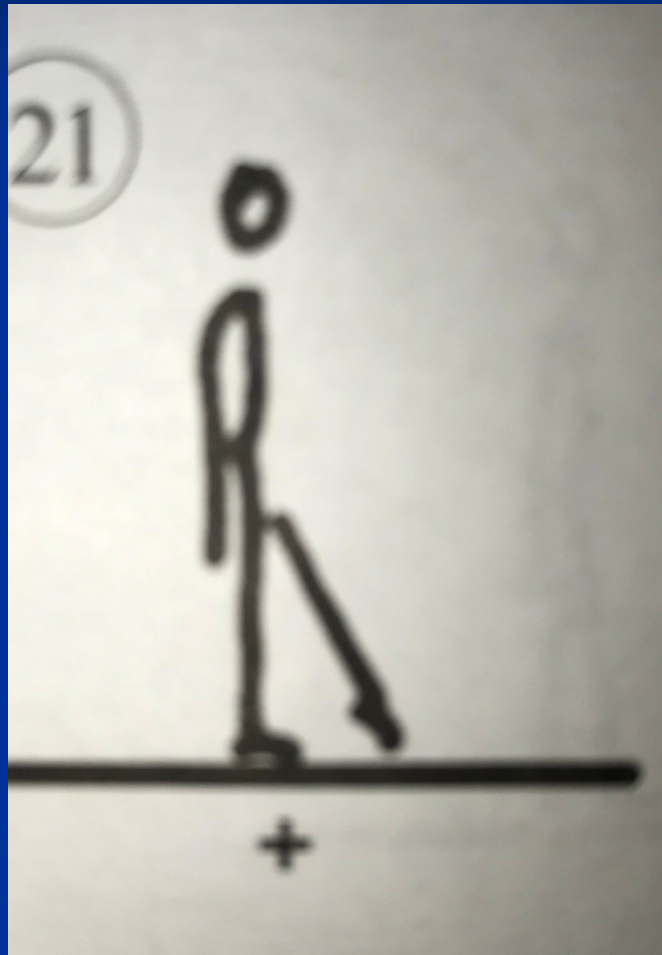
???



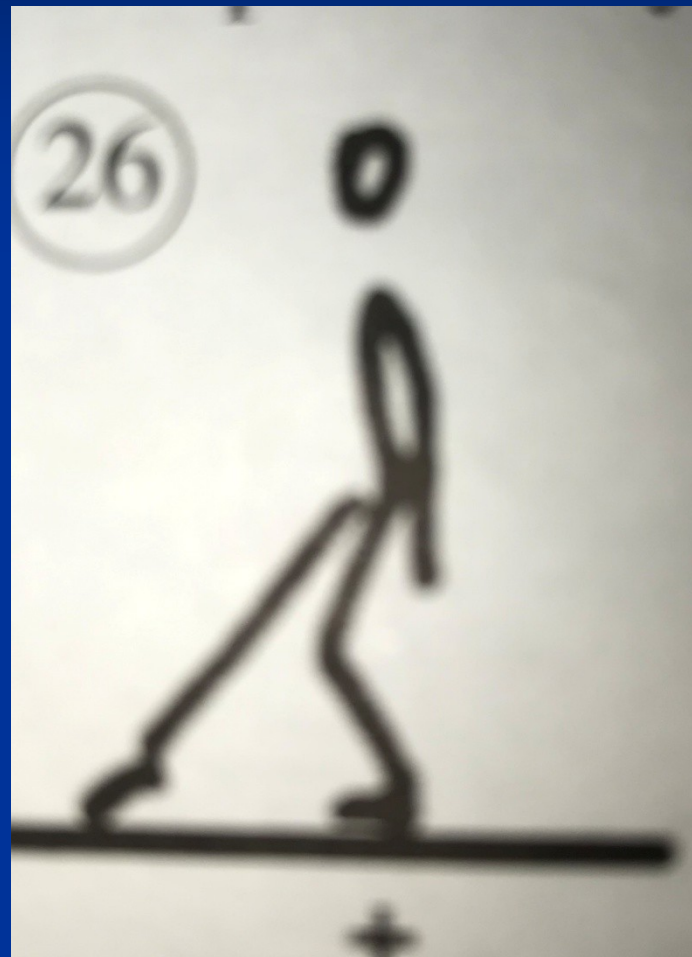
???



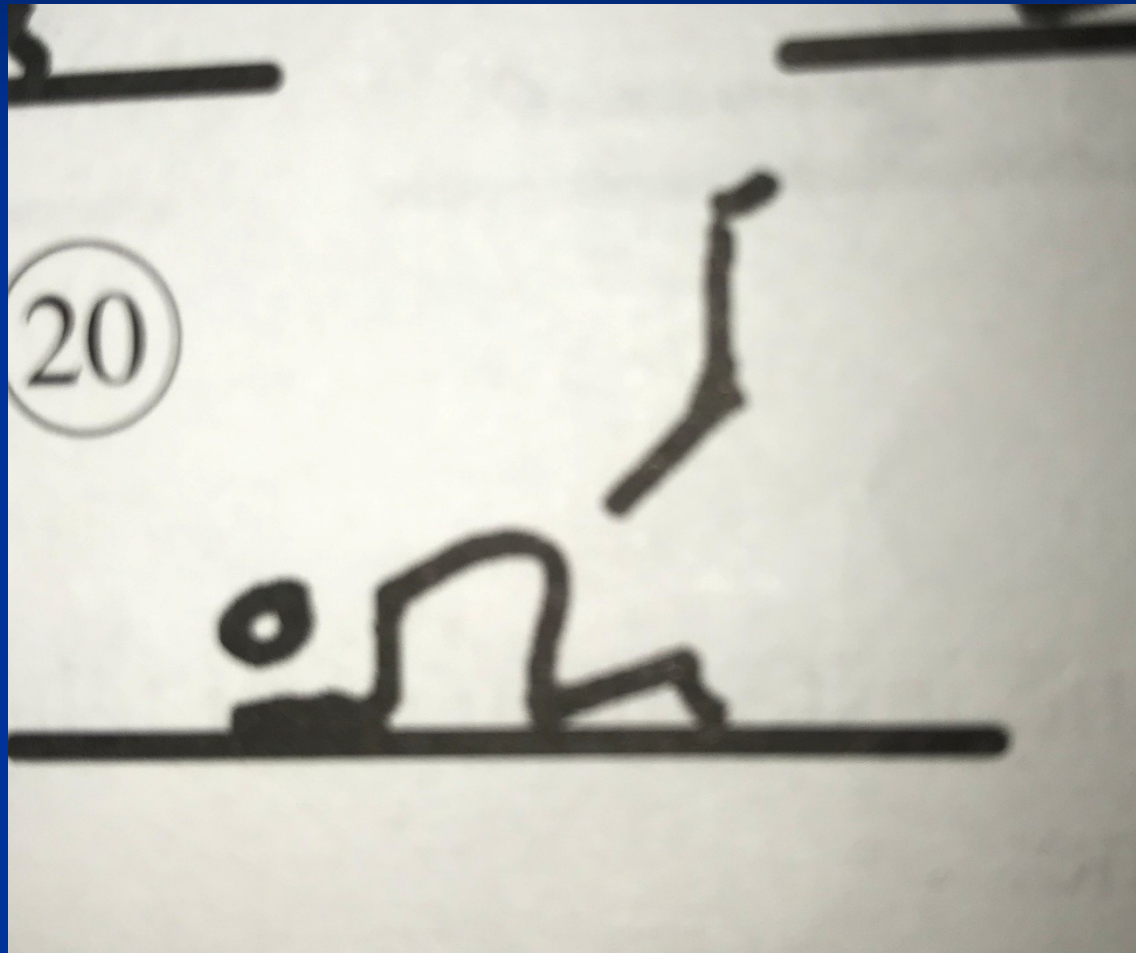
???



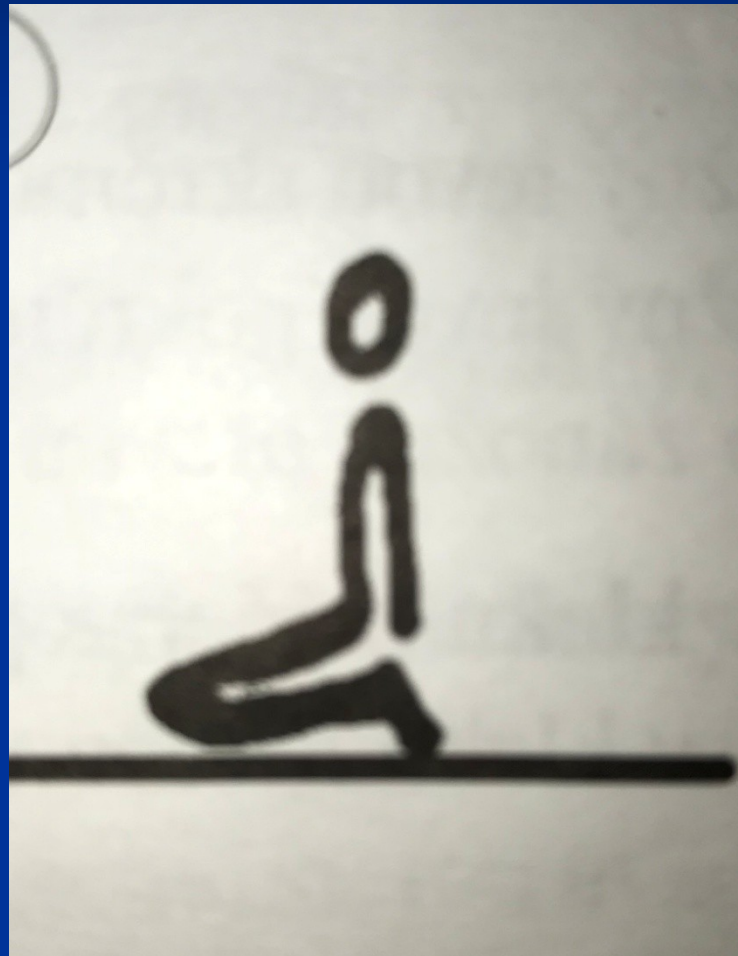
???



???



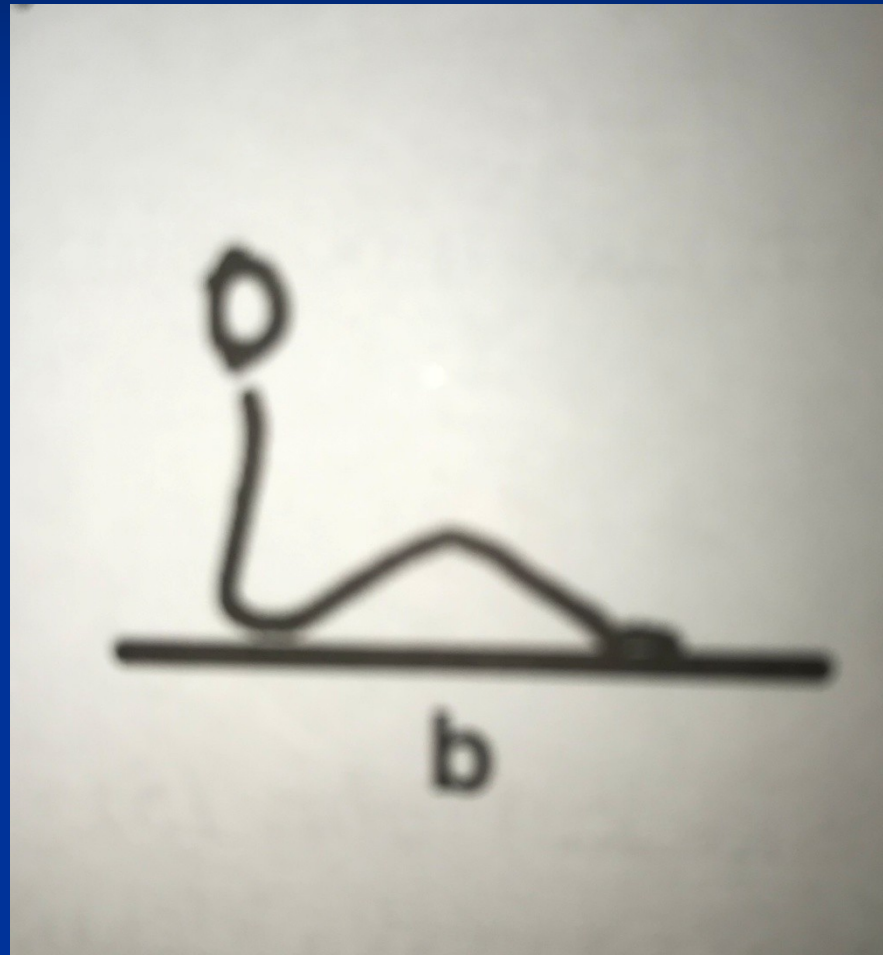
???



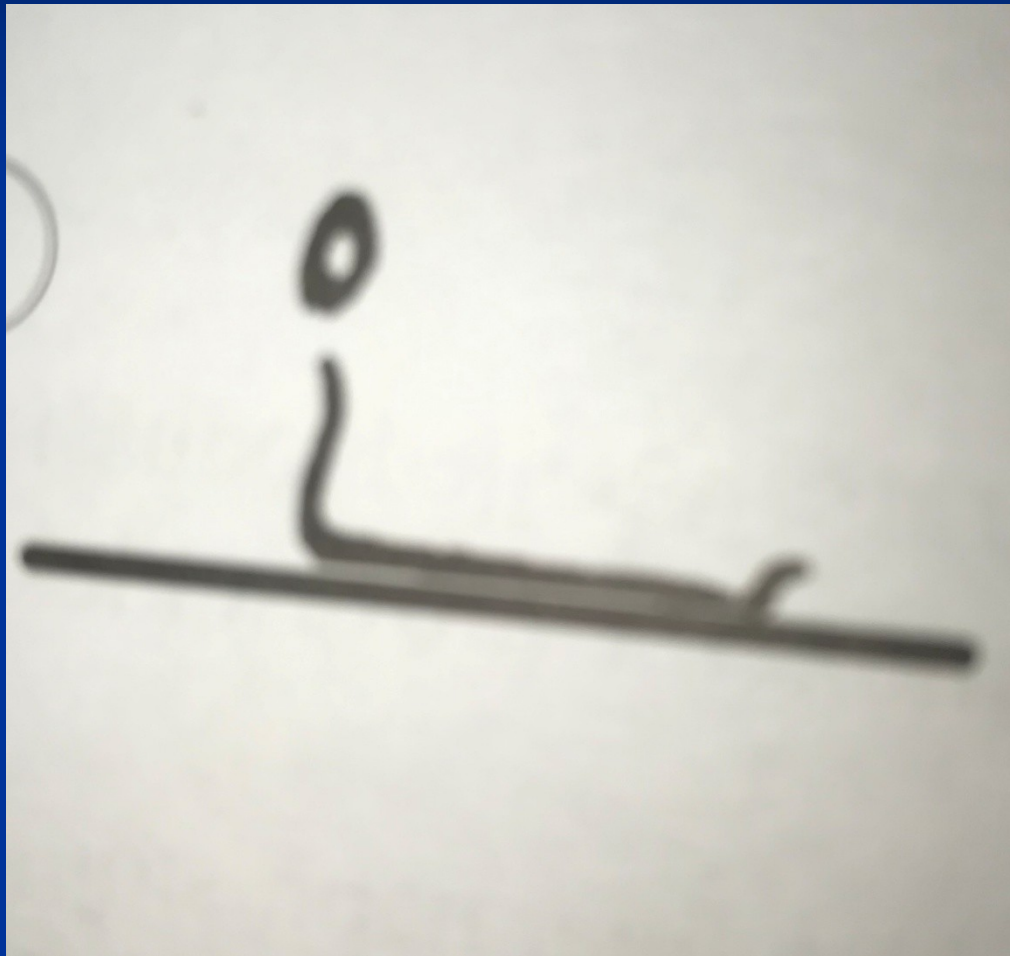
???



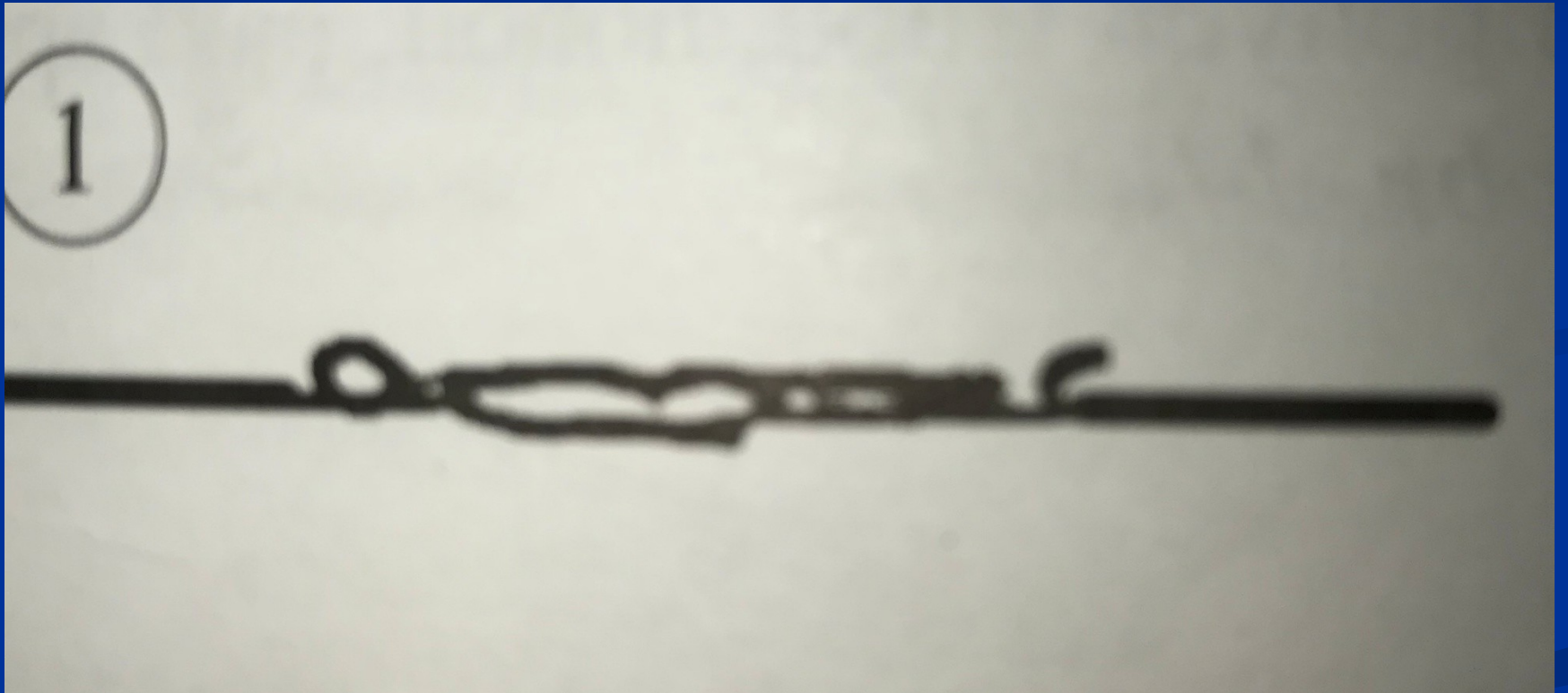
???



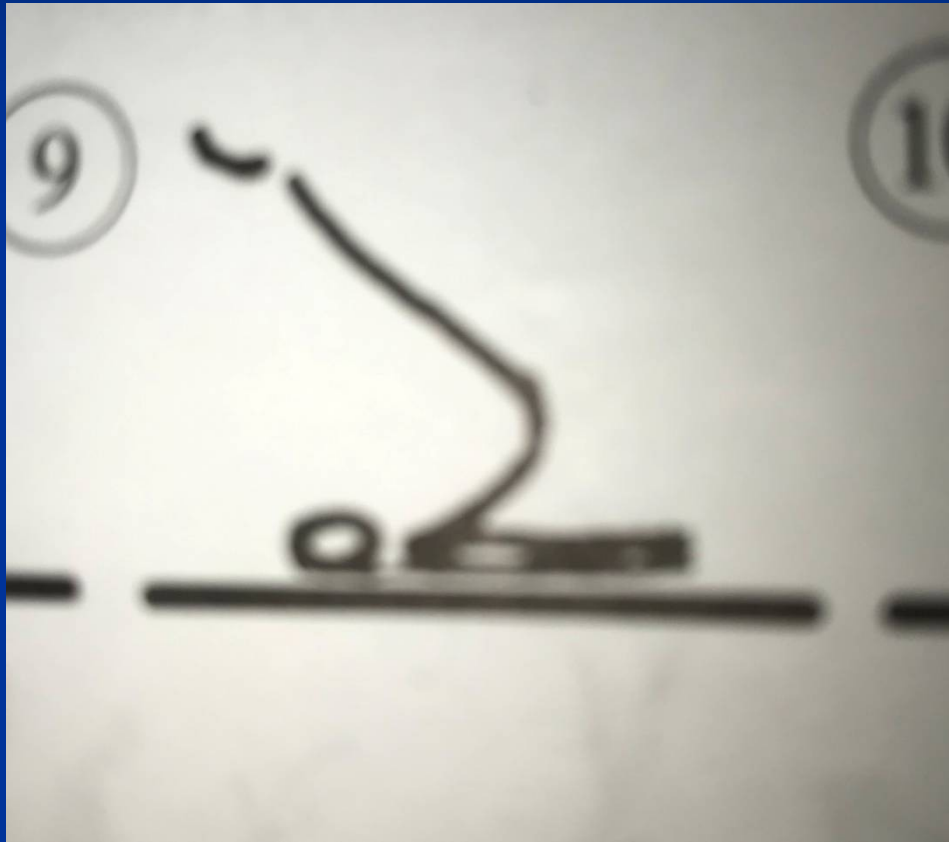
???



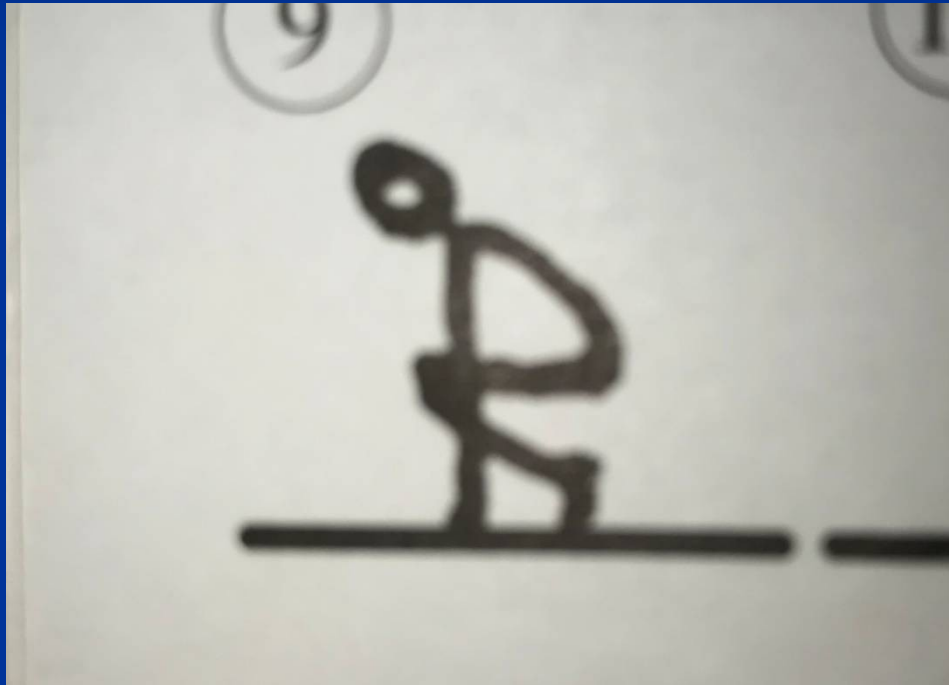
???



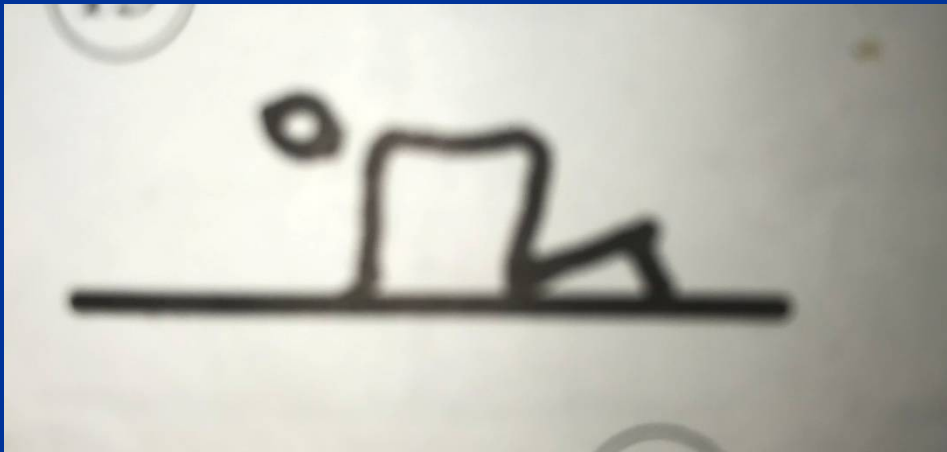
???



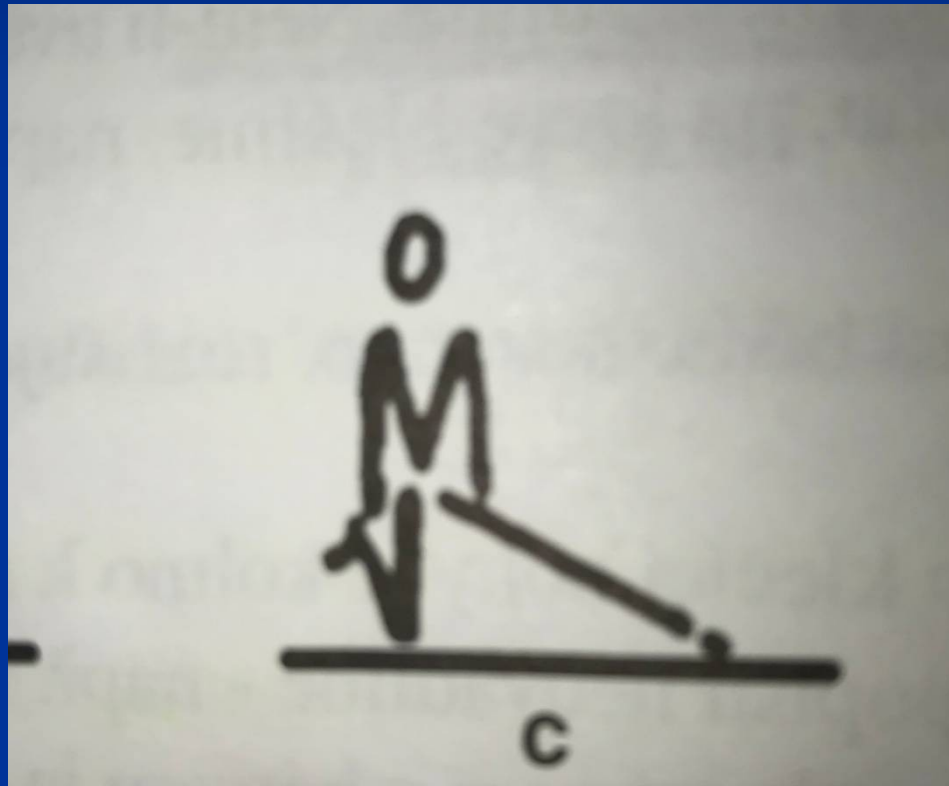
???



???



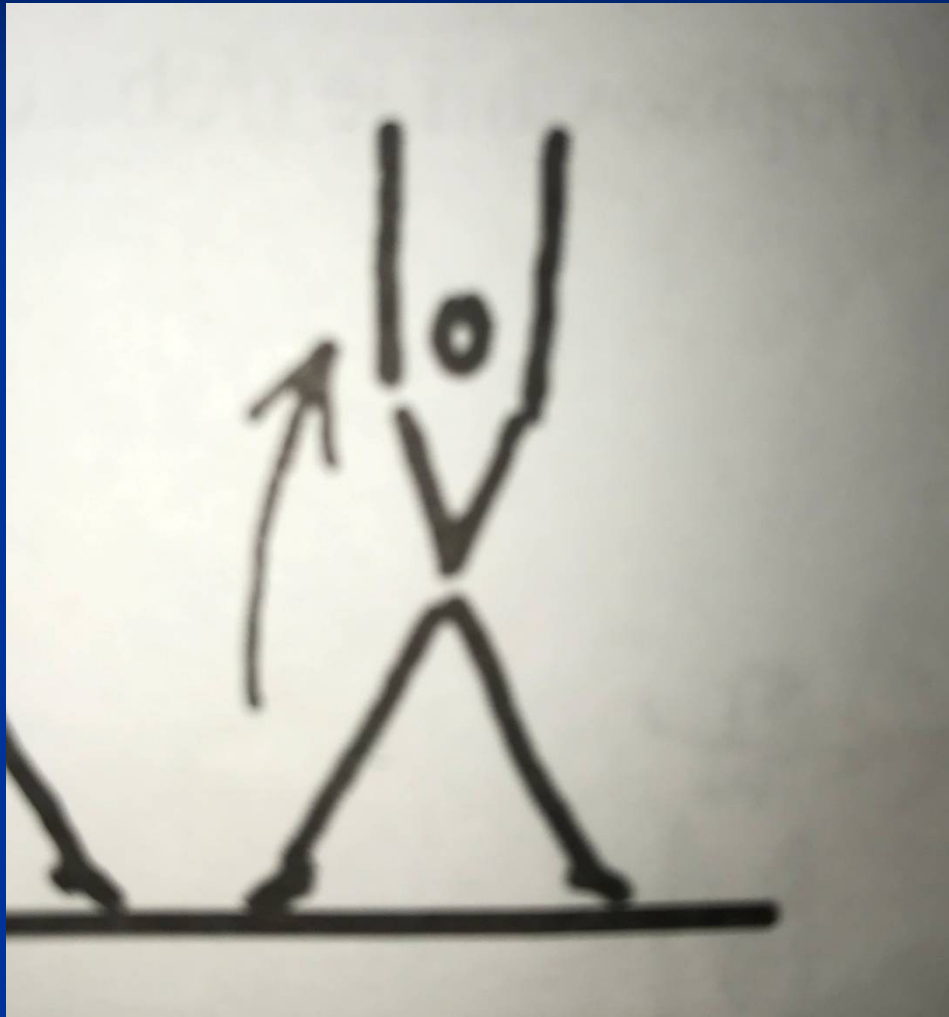
???



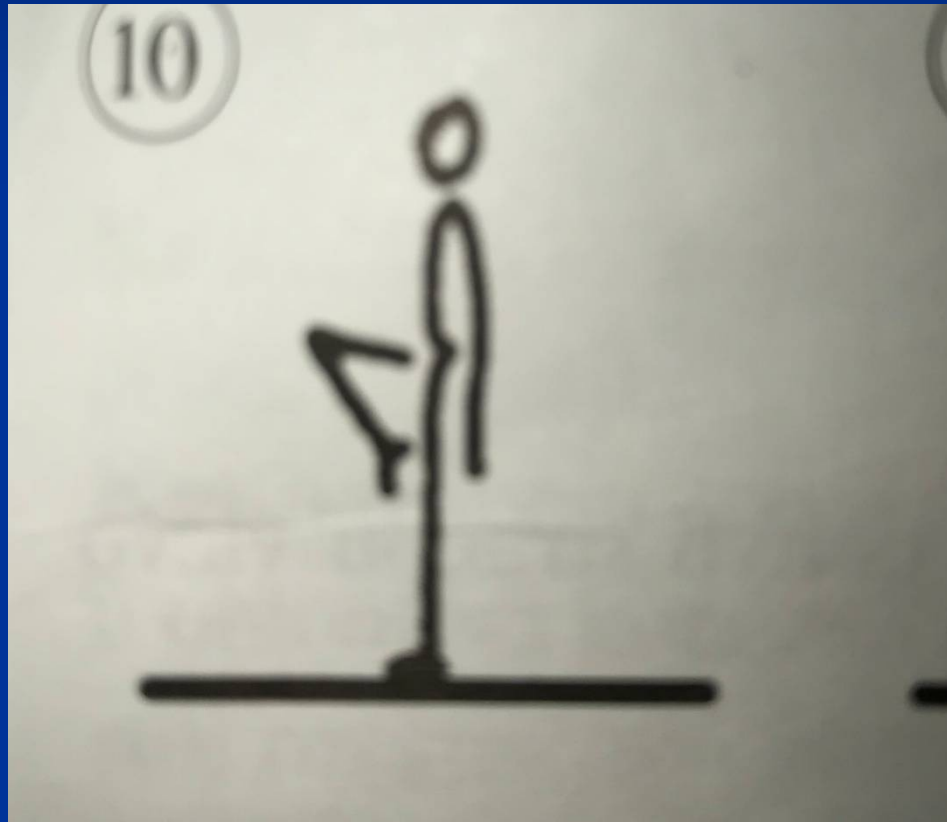
???



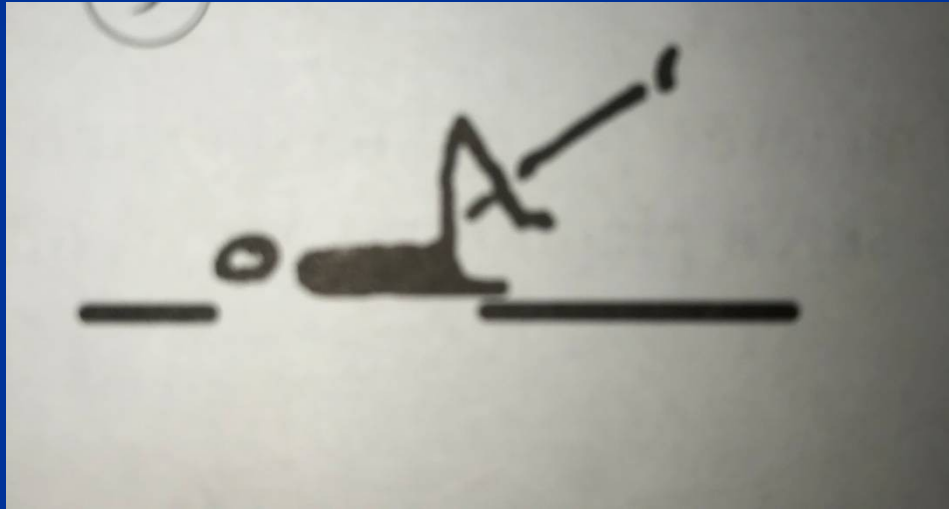
???



???



???



???

