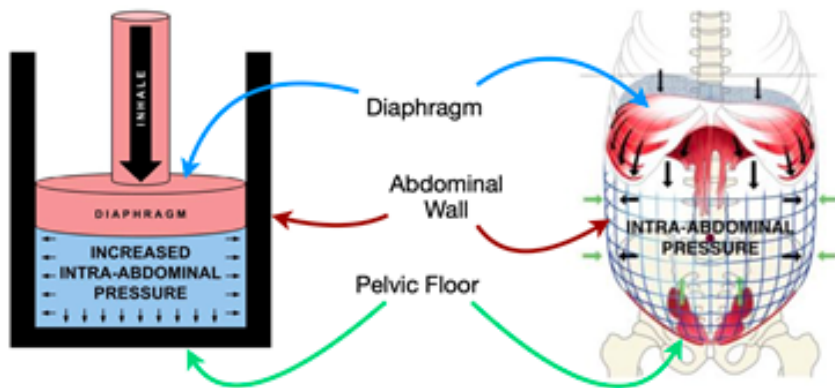


HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTEM

HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM

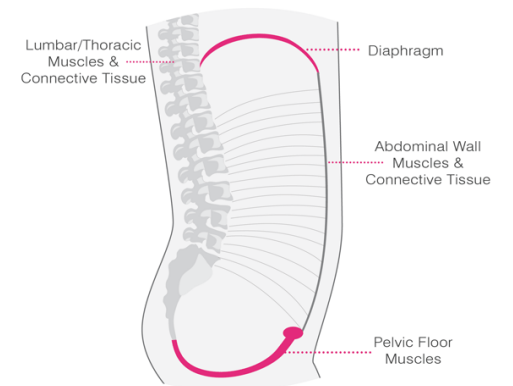
- Držení těla – napřímení
- Pohyb – ekonomičnost pohybu
- Stabilizace – centrace, ochrana pasivních struktur
- Přenos síly
- Dech – rozvoj hrudníku, efektivita dýchání
- Trávení – drenáž
- Těhotenství – pevnost břišní stěny, porod
- Propojení těla

CO JEJ TVOŘÍ?



1. Bránice
2. Pánevní dno
3. Multifidy (český název)
4. Příčný sval břišní
5. Šikmé břišní svaly

- Tvar válce
- Pohyb pístu

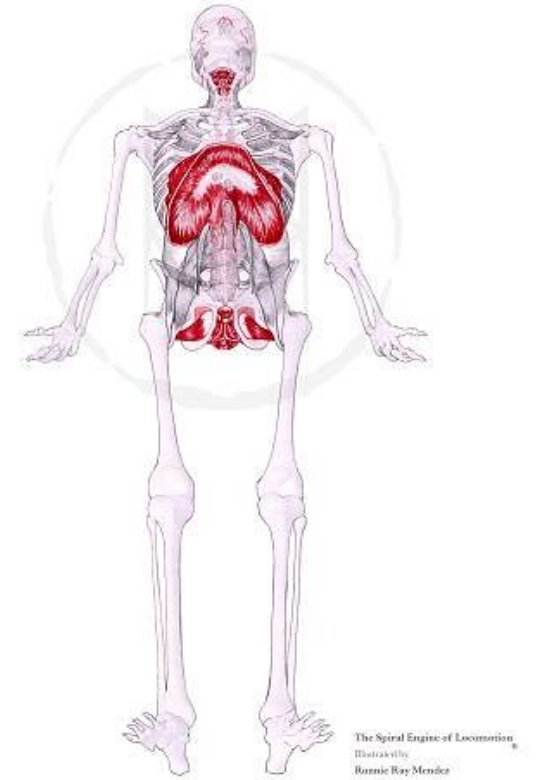
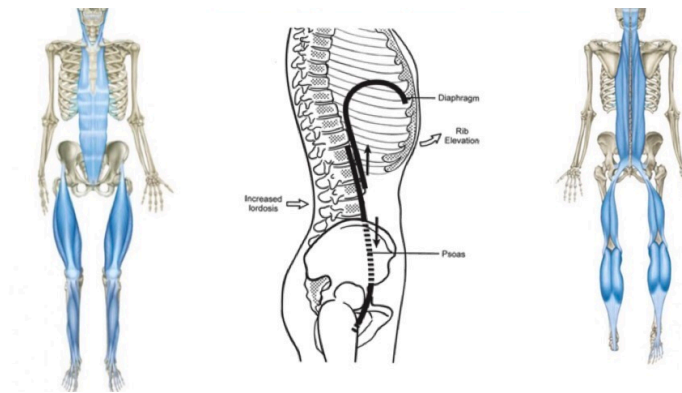


Core Activation: The 'Expansion and Compression' cycle of the Core driven by the breath

www.burrelleducation.com
©Burrell Education 2012

OPRAVDU JEN 5 SVALŮ?

- Složitější komplex
- Součást celého systému



FUNKCE HSS

Stabilizace - Stabilizace jednotlivých pohyblivých částí

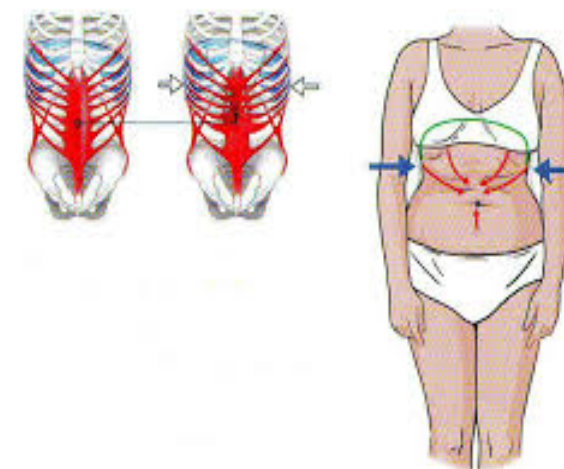
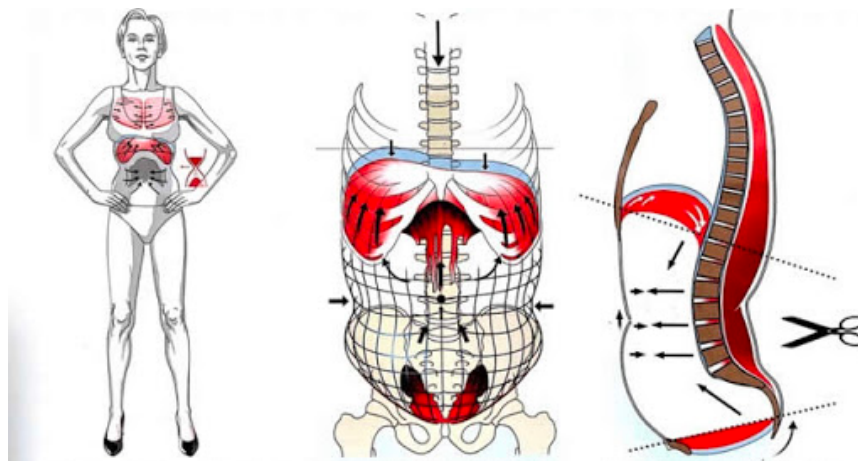
Respirace - Součást dechu

Lokomoce - Pohyb s ochranou pasivních struktur

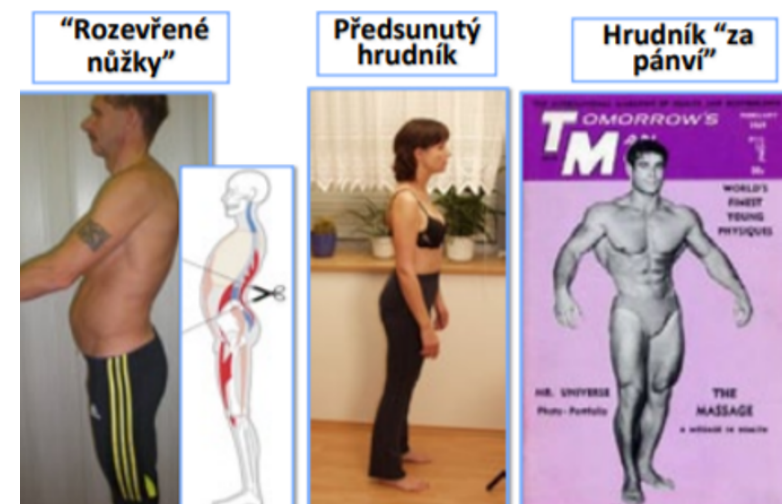
Postura - Základní předpoklad pohybu

JAK TO MŮŽE VYPADAT, KDYŽ NEFUNGUJE SPRÁVNĚ

- Otevřené nůžky
- Žebra venku
- Přesýpací hodiny
- Vtažený pupík
- Vystrčený zadek
- Ramena vepředu
- Souhyby při pohybu – prohnutí v bedrech, tlak do podložky, vtahování pupíku...



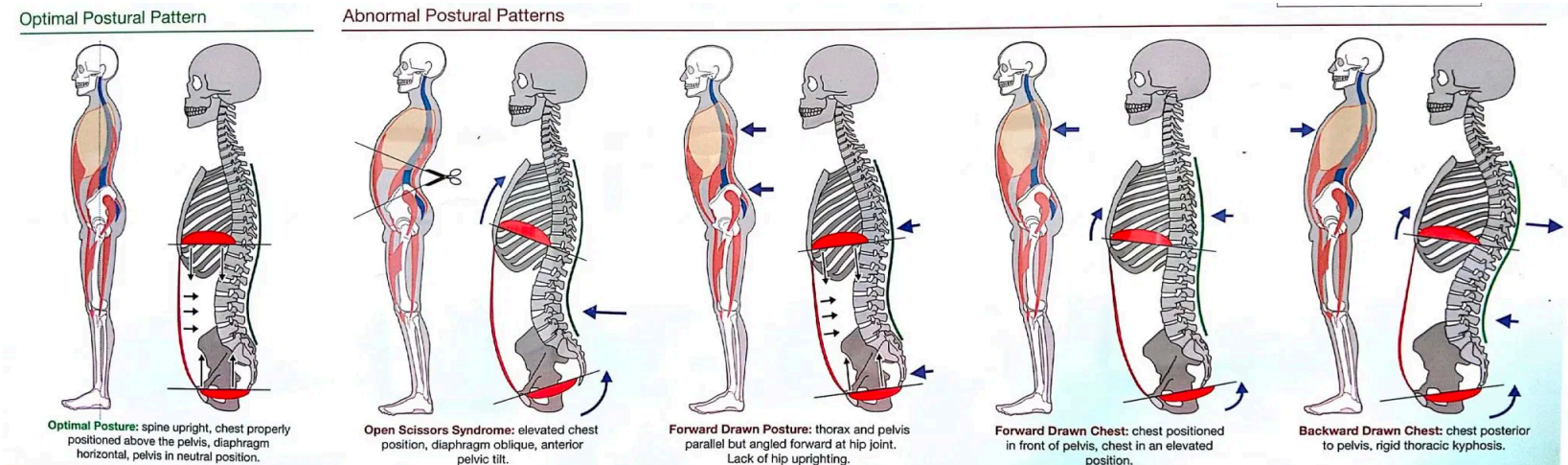
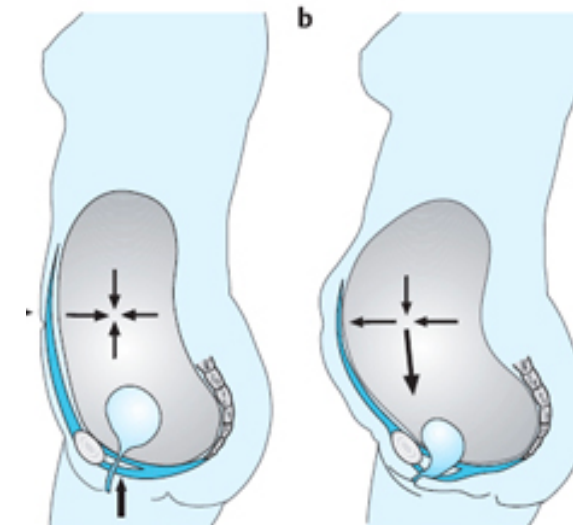
Klinický obraz abnormálních posturálních vzorů



DŮSLEDKY

Problémy s:

- Držení těla
- Pohyb
- Dech
- Trávení
- Pánevní dno

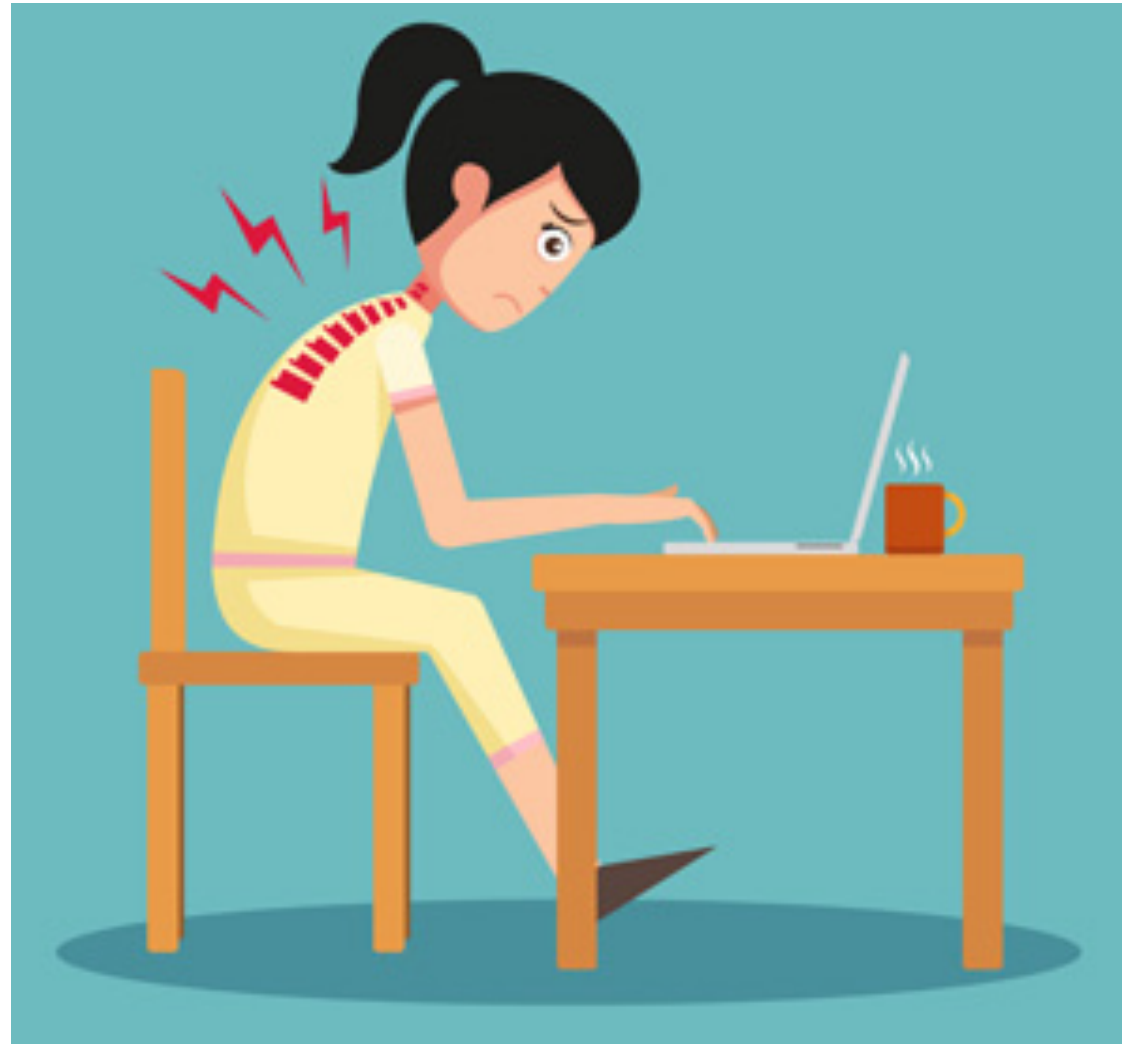


JAK SE STANE, ŽE TO NEFUNGUJE?

■ → Nedostatečná úroveň mobility

■ **Výsledek:**

- Vynucené stereotypní pozice (sed, stoj...)
- Těhotenství a období po porodu
- Nadváha
- Nevhodného stereotypu cvičení (tlak beder do podložky atd.)
- Držení těla



ZAČNĚTE NA NĚM PRACOVAT?

DRŽENÍ TĚLA

Pozice bránice a pánevního dna

Stoj, sed, pracovní pozice,
sport...

DECH

Stereotyp dechu –
prodýchání

Uvědomění si vlastního těla

APLIKACE

Činnosti běžného dne
Úprava pohybových
stereotypů

Základní pozice – vývojová
kinezilogie

Motorické učení – vědomý proces – automatizace – nevědomý proces

POSTUP

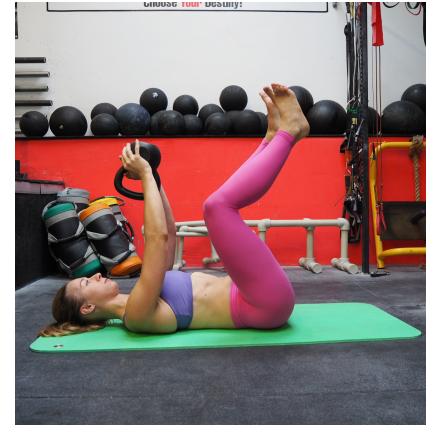
Držení těla - Pozice bránice a pánevního dna, Stoj, sed, pracovní pozice, sport...

Dech - Stereotyp dechu, prodýchání, Uvědomění si vlastního těla

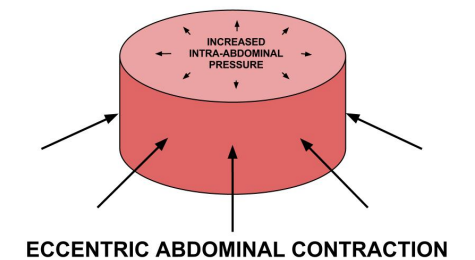
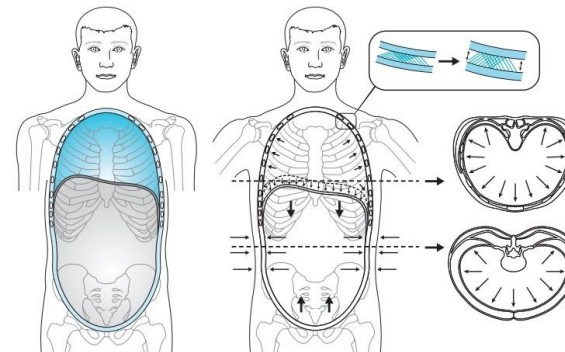
Aplikace - Činnosti běžného dne, Úprava pohybových stereotypů, Základní pozice – vývojová kinezilogie

Motorické učení – vědomý proces – automatizace – nevědomý proces

SHRNUTÍ



- Model válce – svaly
- Funkce
- Aktivace – vědomý proces – automatizace
- Prožitek
- Aplikace do běžného života



ZDROJE

<https://www.neurologiepropraxi.cz/pdfs/neu/2005/05/10.pdf>

<https://www.dns-cz.com/>

<https://www.dns-cz.com/dynamic-neuromuscular-stabilization-exercise-developmental-positions-achieve-spinal-stability-and>

<https://www.dns-cz.com/dynamic-neuromuscular-stabilization-developmental-kinesiology-breathing-stereotypes-and-postural>

<https://www.dns-cz.com/developmental-kinesiology-three-levels-motor-control-assessment-and-treatment-motor-system>

Kurzy:

- DNS I,II, III, DNS conditioning and weightlifting, DNS specialisation at tennis athlete
- Forma funkce facilitace – CKP Dobřichovice

DĚKUJI ZA
POZORNOST

