

# „Bludné kruhy“ příčin a důsledků svalové dysbalance

nevhodná životospráva /obezita/ ..... nevhodné používání pohyb. ústrojí

nedostatek pohybu.....

sedavý způsob života

NESPRÁVNÝ  
POHYBOVÝ  
REŽIM

celkové snížení  
zdatností  
pohybového systému

chybné pohybové vzorce  
/vadné držení,  
špatné pohybové návyky/

nevhodně  
/nepřiměřeně/  
funkční  
zátížení

SVALOVÁ  
DYSBALANCE

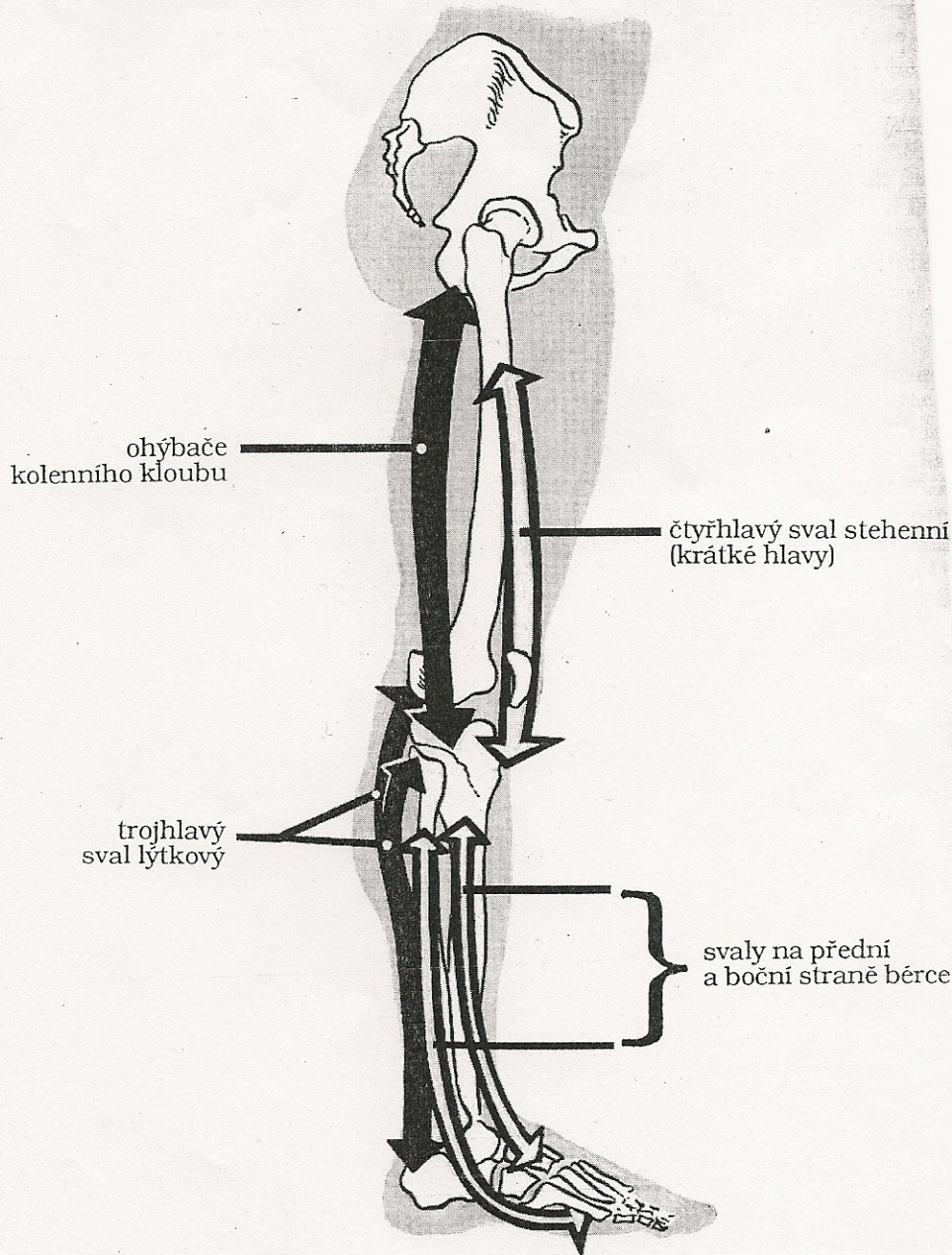
útrava  
opotrebení

bolest

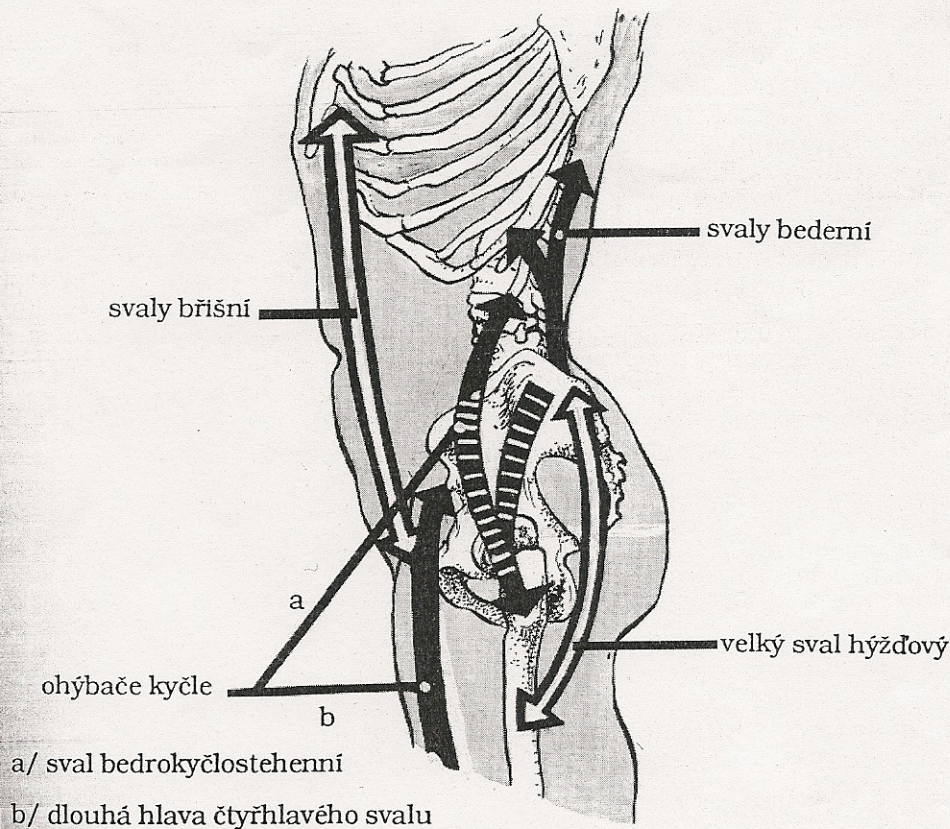
PATOLOGICKÉ ZMĚNY

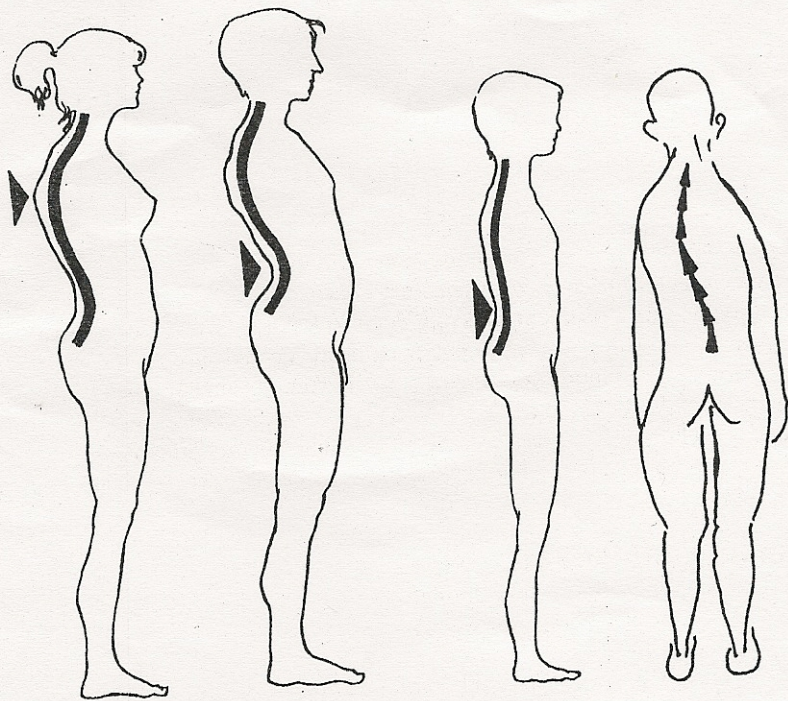
zranění, poškození svalů a šlach, entezopatie,  
vertebrogenní poruchy, kloubní blokády  
degenerativní změny /artróza/

Obr. 11 Svalové dysbalance v oblasti dolních končetin



Obr. 9 Svalové dysbalance v oblasti pánve a dolní části trupu





A-kulatá záda

B-prohnutá záda

C-plochá záda

D-skoliotická záda

Obr. 5 - Posturální vady

Obr. 10 Svalové dysbalance v oblasti hlavy, krku a horní části trupu

