

„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

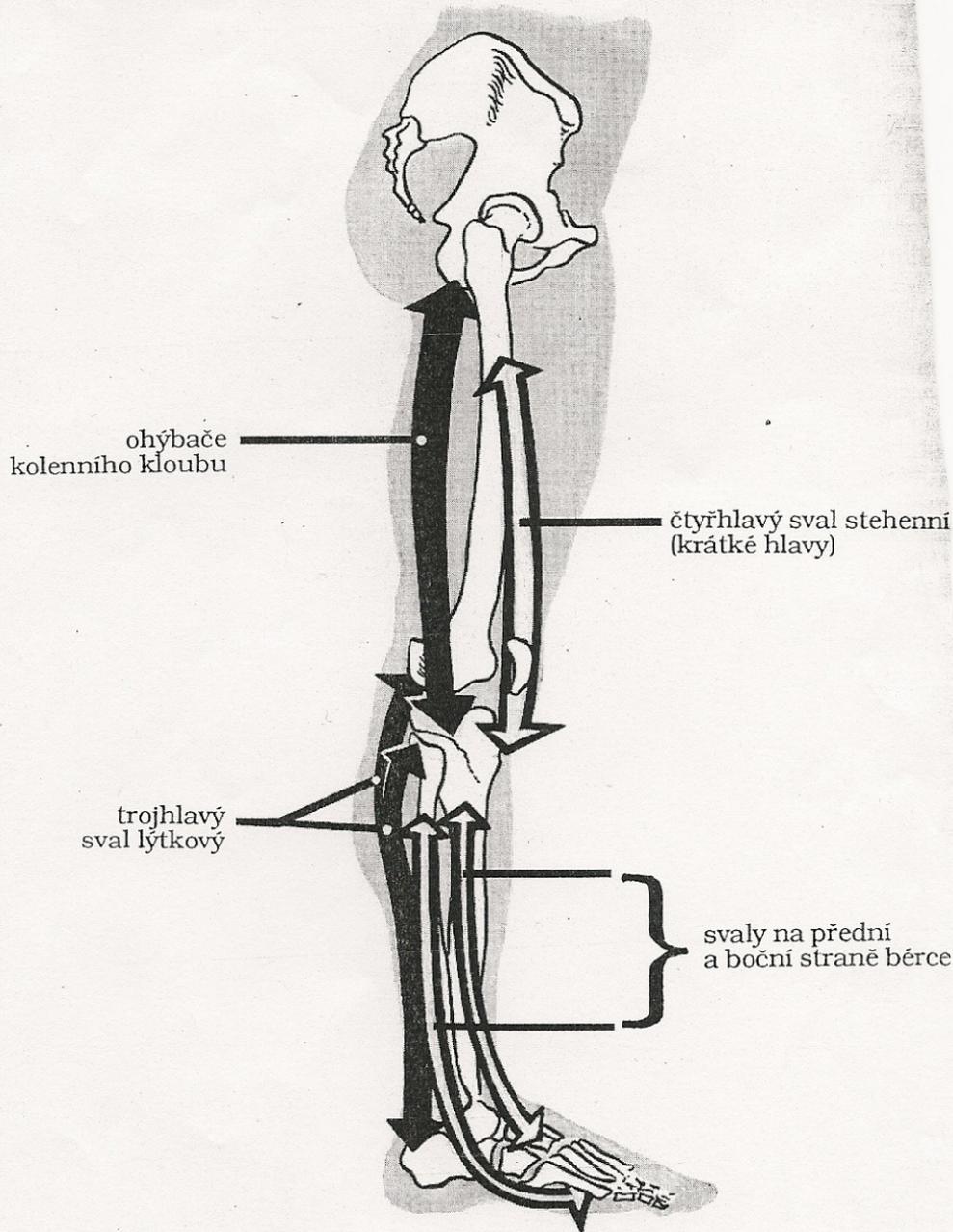
útrava
opotrebení

bolest

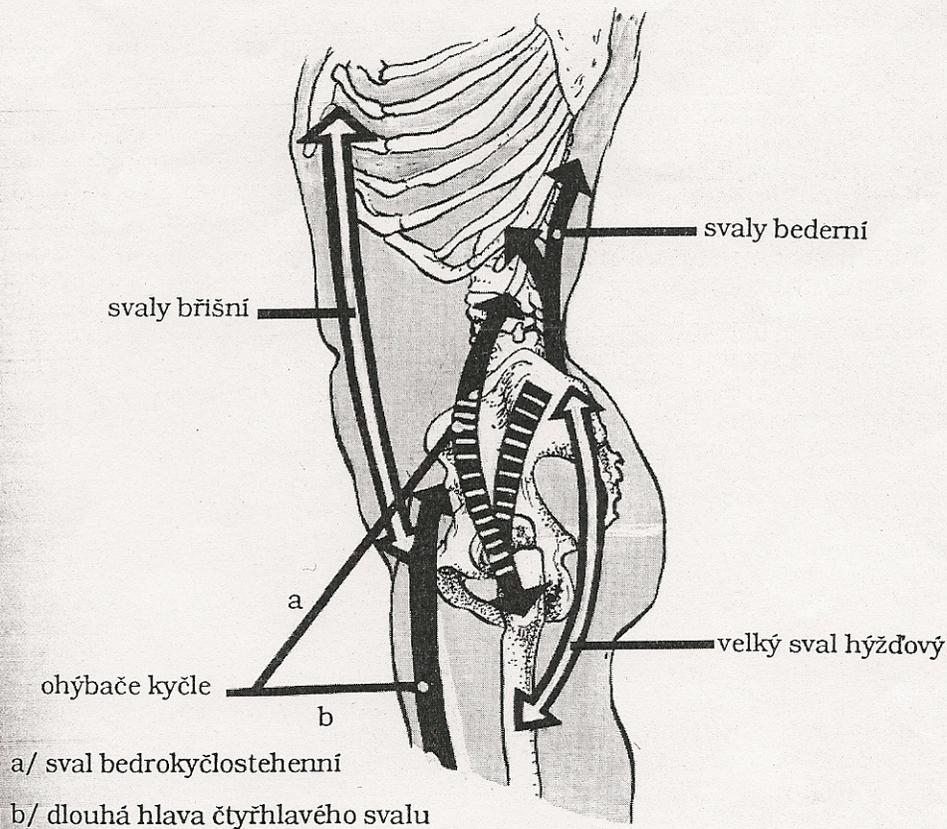
PATOLOGICKÉ ZMĚNY

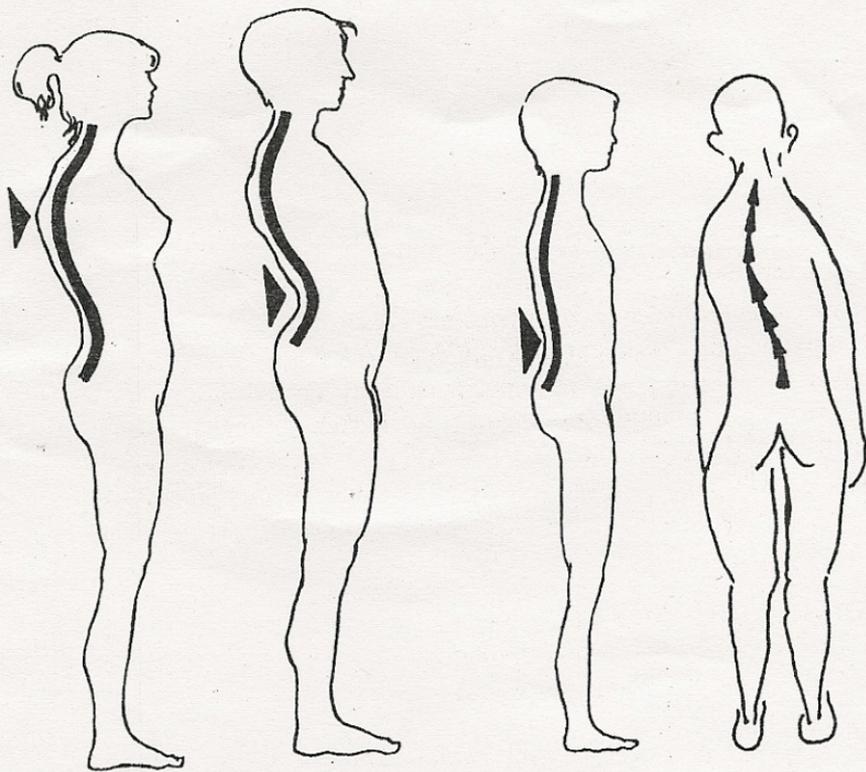
zranění, poškození svalů a šlach, entezopatie,
vertebrogenní poruchy, kloubní blokády
degenerativní změny /artróza/

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

