

Sport: Atletika – chůze

Charakteristika: střídavý pohyb dolních končetin se souhyby celého těla ve vzpřímené pozici

Lokomoce: přirozená – bipedální

Pohyby segmentů: cyklické

Obrázek:

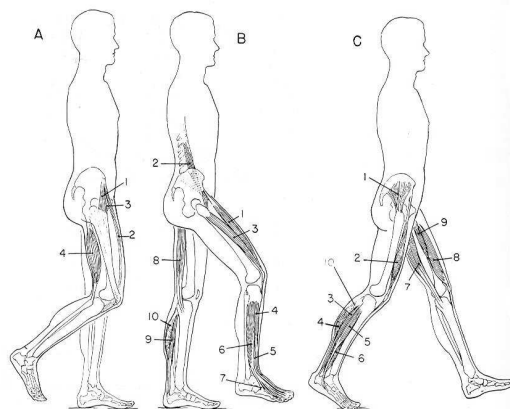


Figure 16-2 The muscles of the lower extremity used in walking. Key: A: 1, Tensor fasciae latae; 2, sartorius; 3, pectineus; 4, biceps femoris. B: 1, Rectus femoris; 2, iliopsoas; 3, vastus lateralis (medius and intermedius are not shown); 4, tibialis anterior; 5, extensor hallucis longus; 6, extensor digitorum longus; 7, peroneus tertius; 8, semitendinosus and semimembranosus; 9, soleus; 10, gastrocnemius. C: 1, Gluteus medius; 2, rectus femoris; 3, soleus; 4, tibialis posterior (underneath); 5, peroneus longus; 6, peroneus brevis; 7, semimembranosus and semitendinosus; 8, vastus medialis and intermedius (lateralis not shown); 9, adductor longus; 10, gastrocnemius.

## Anatomická analýza: letové fáze

kloub	Pohyb v kloubu	Hýbající se segment	Impuls pohybu	agonisté	Druh kontrakce
kyčel	flexe	stehno	svaly	m. rectus femoris	koncentrická
				m. iliopsoas	
				m. pectineus	
koleno	flexe (2/3)	bérec	svaly	m. biceps femoris	koncentrická
				m. semitendinosus	
	extenze (1/3)	bérec	setrvačnost	m. biceps femoris	excentrická
				m. semitendinosus	
hlezno	dorzální flexe	noha	svaly	m. tibialis anterior	koncentrická
				m. extensor digitorum longus	
				m. extensor hallucis longus	

## Anatomická analýza: opěrná fáze

kloub	Pohyb v kloubu	Hýbající se segment	Impuls pohybu	agonisté	Druh kontrakce
kyčel	extenze	trup	svaly	m. gluteus maximus	koncentrická
				m. biceps femoris	
				m. semitendinosus	
				m. semimebranosus	
koleno	flexe	trup	svaly	m. quadriceps femoris	koncentrická
	flexe	stehno	gravitace	m. quadriceps femoris	excentrická
	extenze	stehno	svaly	m. quadriceps femoris	koncentrická
hlezno	plantární flexe	bérec	svaly	m. gastrocnemius	koncentrická
				m. soleus	

Nejvíce zatížené svaly: hemstringy, m. quadriceps femoris