

KINEZILOGICKÁ ANALÝZA

SPORT: POSILOVÁNÍ BŘIŠNÍHO SVALSTVA

VYBRANÝ POHYB: SED-LEH

VYPRACOVALIA: Martina Nová

FÁZE: zdvih ramen a trupu směrem ke stehnům

KLOUBI/ČÁST TĚLA	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	ROVINA	IMPULS POHYBU	AGONISTÉ	KONTRAKCE
krční páteř	flexe	hlava a krk	sagitální	svaly	m. sternocleidomastoideus mm. scalenii	koncentrická
hrudní a bederní páteř	flexe	trup	sagitální	svaly	m. rectus abdominis m. obliquus externus abdominis m. obliquus internus abdominis	koncentrická
kyčel	flexe	trup	sagitální	svaly	m. iliopsoas m. rectus femoris m. sartorius	koncentrická

FÁZE: návrat trupu na podložku

KLOUBI/ČÁST TĚLA	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	ROVINA	IMPULS POHYBU	AGONISTÉ	KONTRAKCE
krční páteř	extenze	hlava a krk	sagitální	gravitace	m. sternocleidomastoideus mm. scalenii	excentrická
hrudní a bederní páteř	extenze	trup	sagitální	gravitace	m. rectus abdominis m. obliquus externus abdominis m. obliquus internus abdominis	excentrická
kyčel	extenze	trup	sagitální	gravitace	m. iliopsoas m. rectus femoris m. sartorius	excentrická

DALŠÍ: pohyb horních končetin během sedu-lehu

KLOUBI/ČÁST TĚLA	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	ROVINA	IMPULS POHYBU	AGONISTÉ	KONTRAKCE
rameno	horizontální abdukce	trup	horizontální	gravitace	m. pectoralis major m. deltoideus (pars clavicularis) m. coracobrachialis	excentrická
lopatka	addukce/retrakce	lopatka	horizontální	gravitace	m. seratus anterior m. pectoralis minor	excentrická
loket	flexe	paže	frontální	gravitace	m. triceps brachii m. anconeus	excentrická
zápěstí	dorzální flexe	předloktí	horizontální	gravitace	m. flexor carpi ulnaris m. flexor carpi radialis	excentrická

