

KONTRAKCE

METRIE (DÉLKA)

IZO (STEJNÁ) ANIZO (NESTEJNÁ)
STATICKÁ DYNAMICKÁ

TONUS (NAPĚTÍ)

IZO (STEJNÉ)

IZOTONICKÉ

IZOMETRICKÁ ANIZOMETRICKÁ

ANIZO (NESTEJNÉ)

ANIZOTONICKÉ

KONCENTRICKÁ EXCENTRICKÁ



DYNAMOMETRIE

je měření síly, kterou je člověk schopen působit na určité těleso (snímací část tensometru nebo dynamometru) po určitou dobu.

Izometrická síla – *Izometrická dynamometrie*

- Izometrická síla je založena na izometrické svalové kontrakci, při níž roste svalové napětí

Pro měření izometrické síly se užívají tyto přístroje:

- Jednoduché piezoelektrické ***tensometry*** (dříve mechanické) jsou pro měření síly malé svalové skupiny (pro ovládání 1 kloubu)
- Složitější systémy jsou ***dynamometry*** - pro měření síly větších svalových skupin (více kloubů)

Interpretované hodnoty:

- maximální síla (F_{\max} ; jednotka N) končetin a jejich difference pravo – levá
- maximální moment síly ($F_{\max} * \text{délka páky}$; jednotka Nm) umožňující porovnání maximálních silových výkonů s různou délkou pák (u různých osob)
- příp. strmost nárůstu síly do maxima v čase (silová křivka)

Izokinetická síla

- Izokinetická síla je schopnost dosáhnout maximálního silového výkonu v celém rozsahu pohybu při poměrně konstatní rychlosti. Izokinetická síla je založena na izokinetické svalové kontrakci, při níž
- jsou zapojeny větší skupiny svalů (včetně synergistů),
- musí být dodržena konstantní rychlost stahu,
- pohyb probíhá v celém rozsahu.

Izokinetický dynamometr

- ovládá a zajišťuje konstantní rychlost bez ohledu na napětí v kontrahovaných svalech
- umožňuje testování izokinetických svalových kontrakcí při různých rychlostech

Rozlišují se 2 typy dynamometrů:

- Jeden typ udržuje konstantní rychlost otáčení kolem osy kloubu, používá se pro zatížení a testování pohybu v jednom velkém kloubu (rameno, loket, zápěstí, kyčel, koleno, hlezno).
- Druhý typ udržuje konstantní rychlost posunu části těla po přímce. Při tomto pohybu je zapojeno více svalových skupin a kloubů.

Hlavní interpretované hodnoty:

- Silový výkon (N), Kroutící moment a moment síly (Nm), úhlová rychlost ($\text{rad}\cdot\text{s}^{-1}$), rychlost lineárního pohybu ($\text{m}\cdot\text{s}^{-1}$), výkon (W), práce (J)

Maximální síla stisku pravé a levé ruky (N) u průměrné populace (*Seliger a Bartůněk, 1976 – in: Placheta a kol., 1999*)

Věková skupina (r)	MUŽI				ŽENY			
	pravá		levá		pravá		levá	
	x	SD	x	SD	x	SD	x	SD
12	234	84	217	79	207	58	190	56
13	282	84	260	79	229	59	210	56
14	325	84	299	79	245	59	226	56
15	361	84	332	79	259	59	238	56
16	390	84	360	79	269	59	247	56
17	413	84	382	79	277	59	255	55
18	432	84	399	79	282	59	261	55
19	445	84	413	79	287	59	265	55
20	456	84	423	79	290	59	268	55
21	464	84	431	79	293	59	271	55
25	483	84	448	79	298	59	276	55
31	489	84	454	79	299	59	276	55
41	486	84	450	79	294	59	272	55
51	482	84	443	79	288	59	266	55