

KINEZIOLOGIE

SPORTOVNÍ GYMNASTIKA

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

GYMNASTIKA

- Je obtížné kineziologicky rozčlenit značný počet nejrozličnějších cvičení na jednotlivých nářadích

CVIČENÍ NA HRAZDĚ

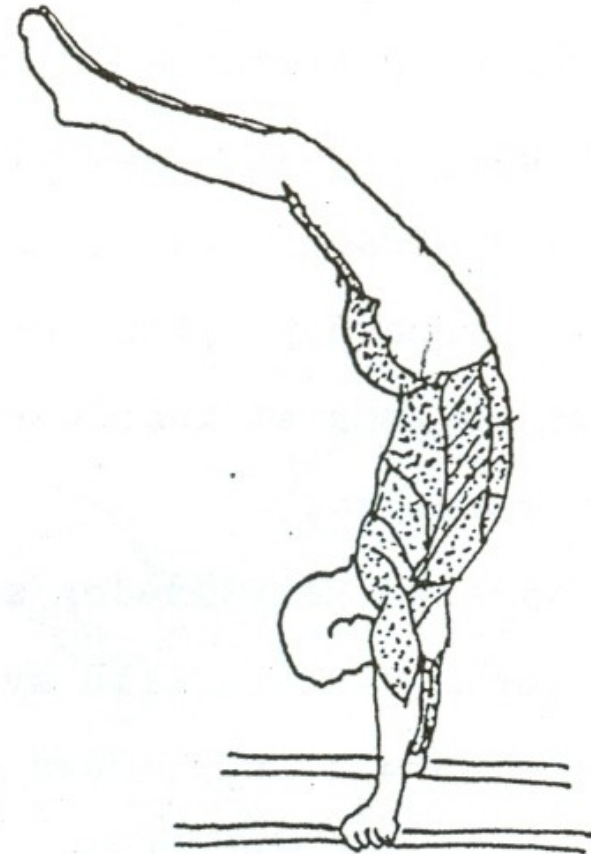
- švihový charakter
- letová i opěrná fáze
- úchop zajišťují flexory ruky a prstů
- ve svalovém řetězci HK jsou při cvičení zapojeny i flexory a extenzory HK a především stabilizátory pletence HK

SKLOPKA (hrazda, kruhy, bradla)

- břišní svaly při sklopce stabilizují pánev
- flexory kyčelních kloubů brání poklesu DK na podlahu
- v okamžiku sklopky dochází k explozivnímu natažení v kyčelních kloubech pomocí kontrakce m. Glutaeus maximus a mm. ischiocrurales
- přiblížením končetin k trupu se zaujme opěrná fáze

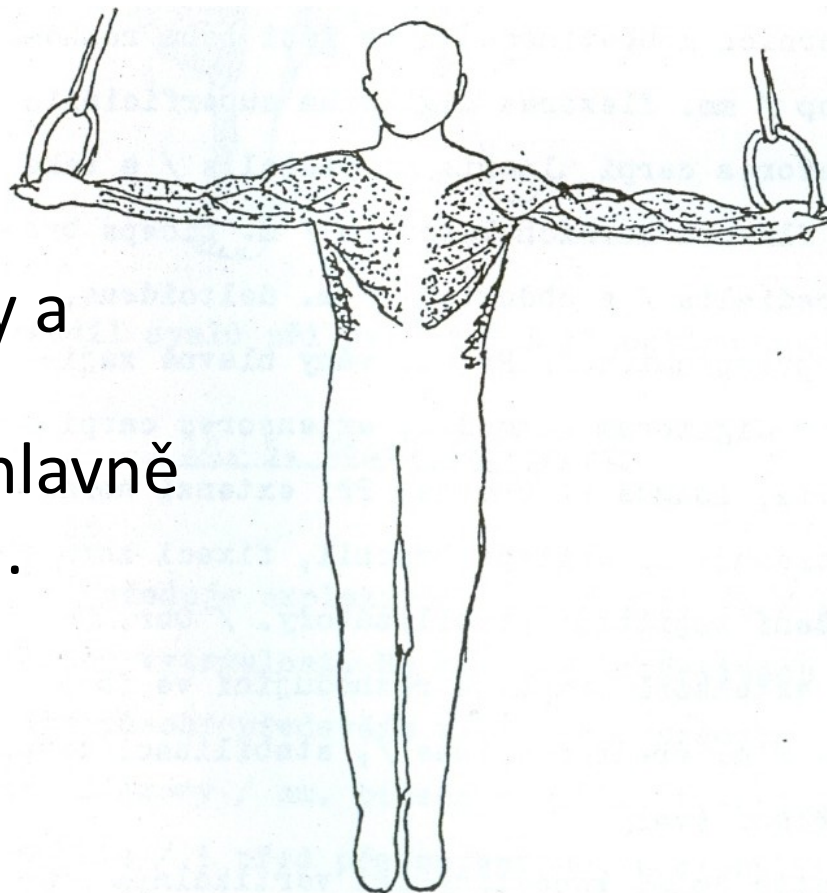
CVIČENÍ NA BRADLECH

- toto nářadí zatěžuje především extenzory HK a svaly pletence HK
- stoj na rukou zajišťuje m. triceps brachii a rovnováhu izometrické napětí všech flexorů a extenzorů



CVIČENÍ NA KRUZÍCH

- kruhy kladou nároky nejen na obratnost, ale také na svalovou sílu – zejména v opěrných pozicích
- při rozporu je zapotřebí mimořádná síla flexorů ruky a extenzorů paže (m. triceps brachii), adduktorů paže a hlavně síla m. pectoralis major a m. latissimus dorsi



CVIČENÍ NA BRADLECH O NEJSTEJNÉ ŽERDI

- cvičení na tomto nářadí představuje kombinaci mezi visem na hrazdě a opěrným cvičením na bradlech
- důležitá je síla extenzorů HK a flexorů rukou, stejně jako flexorů, extenzorů, adduktorů a abduktorů kyčelních kloubů

KLADINA

- cvičení na tomto nářadí vyžaduje výrazné koordinační schopnosti a značnou sílu svalstva trupu a končetin
- rovnováha těla na malé opěrné ploše se vyrovnává svaly DK

KUŇ NA ŠÍŘ

- nařadí vyžadující opěrné polohy
- zatěžuje značnou měrou vytrvalostní extenzory paže (m. triceps brachii) a flexory ruky
- některé cvičební prvky jako nůžky vyžadují i sílu abduktorů DKK (m. gluteus medius)

PŘESKOK

- svaly DKK podílející se na skoku (extenzory kyčle a kolene)
- opěrná a odrazová fáze klade požadavky na svaly paže

PROSTNÁ

- přemety, salta, skoky, sklopky, statické prvky (váhy)
- rozhodující je vysoká pohyblivost v kyčelním kloubu ve všech směrech
- kromě svalů DKK jsou zaměstnány svaly i HKK (m. triceps brachii ad.)

PROSTNÁ - VÁHA

- při váze hrají hlavní úlohu na stojné DK svaly zabezpečující stabilizaci kyčelního kloubu, hlavně abduktory a adduktory
- dále je to vyrovnávací činnost svalů nohy a plantárních flexorů (m. triceps surae)
- na DK co je v zanožení jsou kontrahovány extenzory kyčle
- trup se fixuje prací m. erector spinae