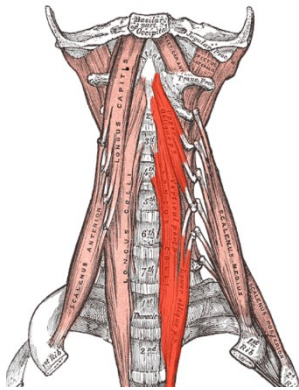
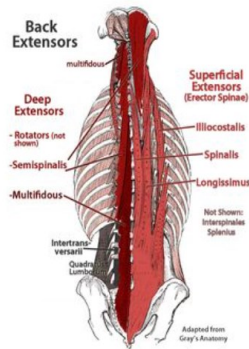


HSSP

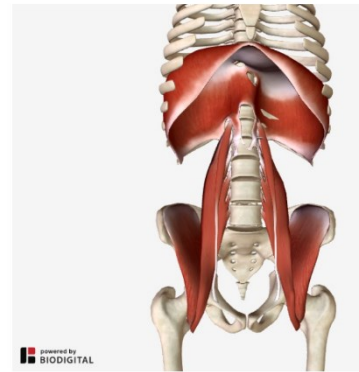
- Hluboké vzpřimovače páteře
- M. transversus abdominis
- Pánevní dno
- Hluboké flexory krku
- Bránice
- Šikmé břišní svaly
- M. psoas major



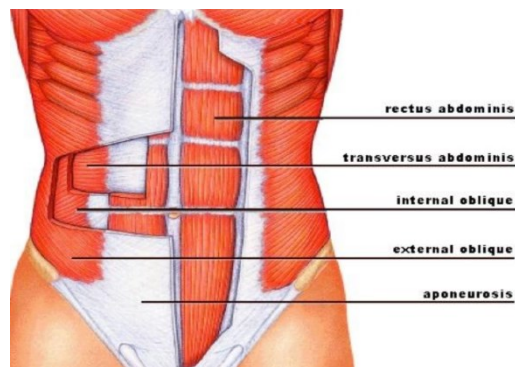
Zdroj: https://www.wikiskripta.eu/w/Musculus_longus_colli#/media/Soubor:Longus_colli.png



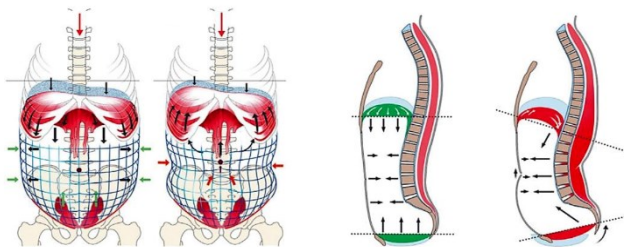
Zdroj: <http://coretraining.cz/2016/07/maty-a-fakta-kolem-treninku-vzprimovacu-patere-erector-spinae-a-rehabilitace->



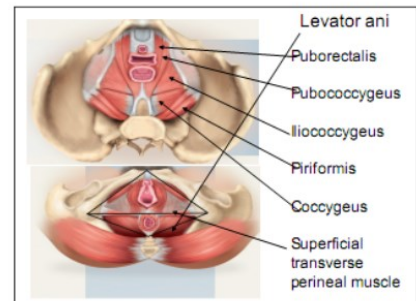
Zdroj: <https://www.lower-back-pain-answers.com/liopsoas.html>



Zdroj: <https://www.petrstifta.cz/vyuka/>



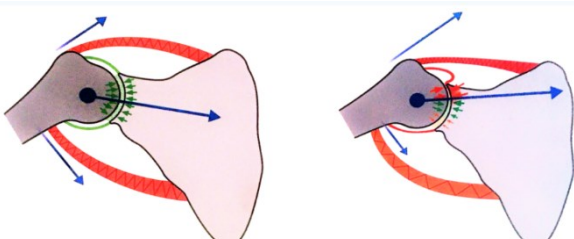
<http://www.pj-fyzioc.cz/pohyb/>



<http://coretraining.cz/2013/06/panevisno-fakta-a-myty/>

Centrace kloubu

Jedná se o postavení jednotlivých segmentů, při kterém jsou síly působící na kloub rovnoměrně rozloženy na styčných plochách. Kloubní pouzdro je v tomto postavení napjato minimálně a kloubní vazy jsou uvolněny. V dané poloze kloubu můžeme hovořit o střední neboli neutrální poloze, která umožňuje kloubu ideální statické zatížení. Střední (neutrální) neboli centrování postavení vážeme na celý pohybový rozsah v kloubu během lokomočního pohybu.



<http://www.pj-fyzioc.cz/pohyb/>

Projevy dysfunkce:

- Poruchy centrace obratlů (bolest, osteofyty)
- Poruchy distribuce sval. Tonu
- Poruchy postury (oslabení punctum fixum)
- Porucha strukturálního vývoje
- Diastáza
- Poruchy plánování pohybu (poruchy propioceptivní aferentace)
- Porucha dechového vzoru

(porucha postury / atitudy -> VDT -> decentrace -> změna zatížení kloubů -> změna propiocepce -> funkční poruchy -> funkce mění posturu)

Možné příčiny dysfunkce:

- Neideální vývoj
- Funkční útlum / hypomobilita / „nepoužívání“
- Emoční ladění
- Vnitřní dráždění (viscální – bolest, astma...)

Terapie:

- Cvičení na podkladě vývojových řad – DNS, ACT, BPP,...
- Vojtova reflexní lokomoce
- Modifikovaná senzomotorika
- Spiraldynamik
- Silový trénink, joga,...

Zdroje:

Rehabilitace v klinické praxi – P. Kolář a kol. (2009)

dns-cz.com/terapie

materiály ke kurzu – HSSP – Petr Bitnar

materiály ke kurzu – Trup v pohybu (Groofy)

materiály ke kurzu DNS A

Dech (Bc. Clara Lewitová):

<https://www.karellewit.cz/lewitova-clara-branice-dychani-a-vzprimeni/>

https://www.youtube.com/watch?v=5t9_ScZsOE4

článek sezení (Petr Růžička) - https://www.petrruzicka.com/blog/sezeni-neni-nove-koureni/?fbclid=IwAR39uOaaRD1-Wr_v93K-bWUOjBPf715pG4lIVTX4RWf55Mlo5UJBGpuiayY