



SVALOVÉ DYSBALANCE

PhDr. Andrea Hašková

Svalová nerovnováha (dysbalance)

*je takový stav, kdy jsou svaly působící proti sobě (tzv. antagonisté) v nerovnováze, zpravidla je jeden **ochablý** a druhý **zkrácený**,*

je základem pro narušení optimálního držení těla,

je důsledkem ochablosti svalů, nevhodné pohybové zátěže nebo nevhodných pohybových stereotypů (dlouhodobé sezení nebo stání...)



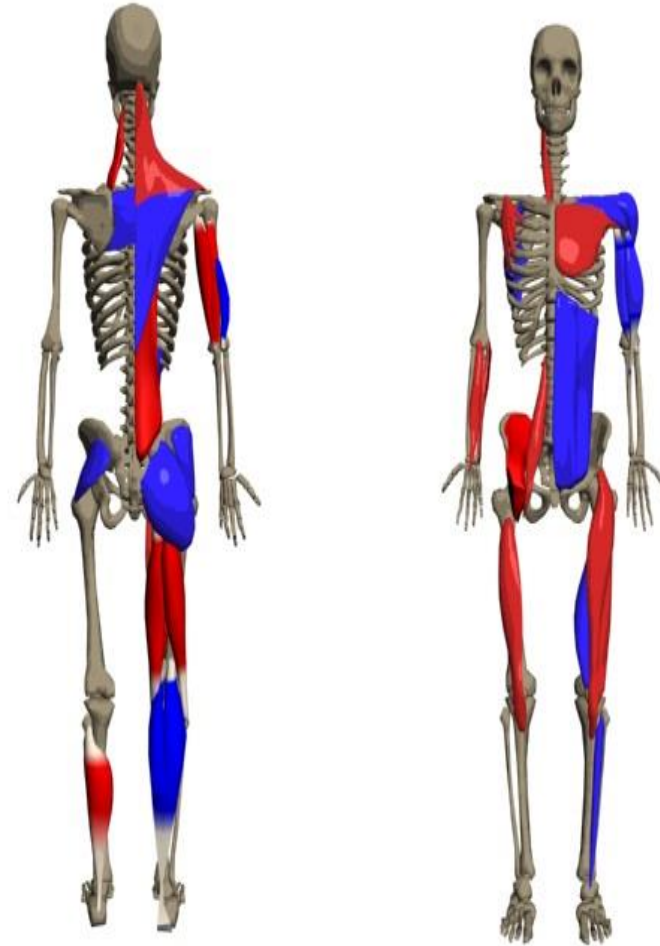
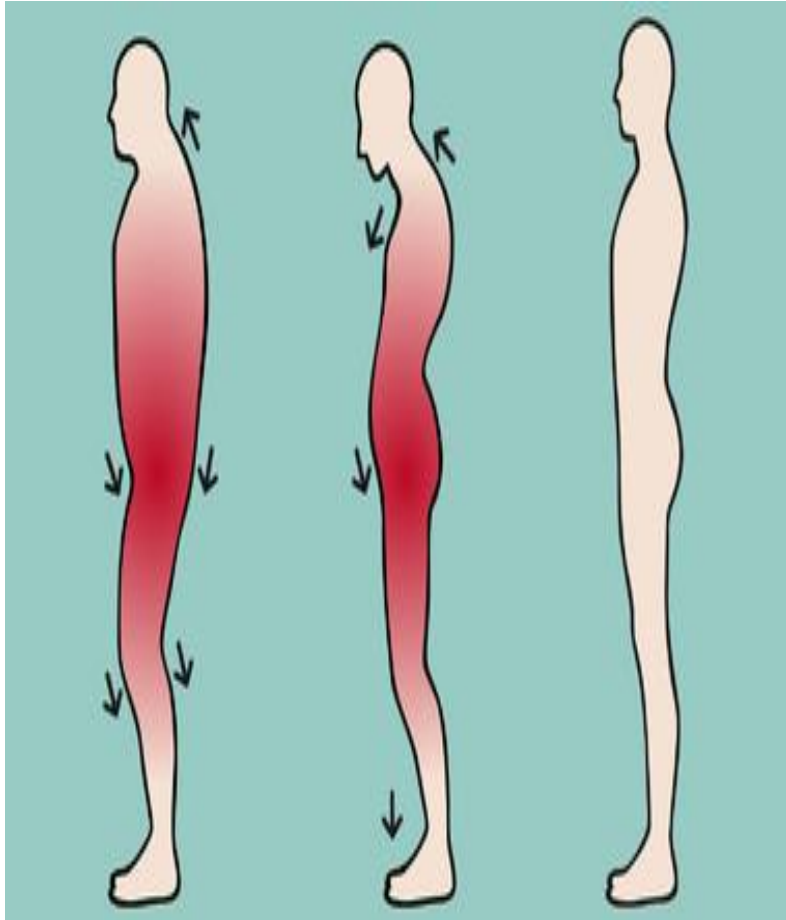
Příčiny vedoucí ke vzniku SD

Příčiny vedoucí ke vzniku svalových dysbalancí a substitučních pohybových stereotypů jsou obvykle shrnovány do 4 skupin:

1. hypokinéza, nedostatečné zatěžování,
2. přetížení nebo chronické přetěžování nad hranicí danou kvalitou svalu,
3. asymetrické zatěžování bez dostatečné kompenzace,
4. psychické faktory (negativní emoce, napětí a nesoustředěnost).



- SVALY S TENDENCÍ KE ZKRÁCENÍ
- SVALY S TENDENCÍ K OCHABNUTÍ



HORNÍ ZKŘÍŽENÝ SYNDROM A DOLNÍ ZKŘÍŽENÝ SYNDROM

