

Správne držanie tela

➔ Správne držanie tela je hlavným predpokladom k účelovému vykonávaniu ďalších pohybov

👍 Správne držanie tela v stoji

- stoj spätný, špičky mierne od seba, hmotnosť tela na klenbe chodidla
- kolená a stehná spojené, mierne otočené von
- panva podsadená
- brušná stena spevnená, sedacie svalstvo stiahnuté
- hrudník vypnutý, smeruje hore a vpred
- paže voľne pustené pri tele
- ramená rozložené do strán, spustené dolu a v zadu, lopatky priložené k hrudníku
- chrbtica má fyziologické zakrivenia
- hlava a šija vytiahnutá spriamená
- brada s krkom ziera 90 uhol, pohľad smeruje vpred

😊 Správne držanie tela nesmie byť krčovité ani uvoľnené

Správne držanie tela je vtedy keď:

- keď kolmice spustená zo záhlavia sa dotýka hrudnej kyfózy, prechádza sedacou ryhou a dotýka sa spojnice piat
- pri spustení kolmice z mečovitého výbežku hrudnej kosti má byť brucho za touto kolmicou
- pri pohľade z boku su brada, hrudná kosť, panva uložené nad sebou ani jedna časť nevyčnieva
- kolmice spustená z vonkajšieho zvukovodu prechádza stredom cez plecový, bedrový, kolenný a členkový kĺb

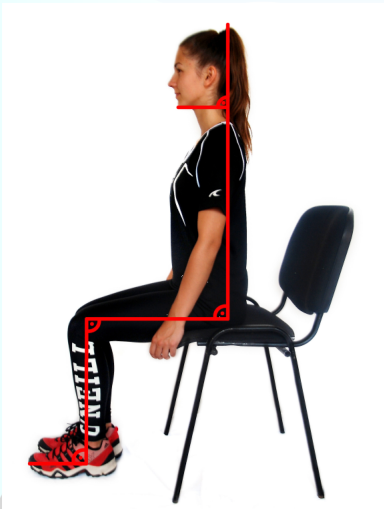
u detí do 14 rokov

- vzdialenosť krčnej lordozy od olovnice spustenej zo záhlavia
2-2,5 cm
- vzdialenosť driekovej lordozy
3-3,5 cm

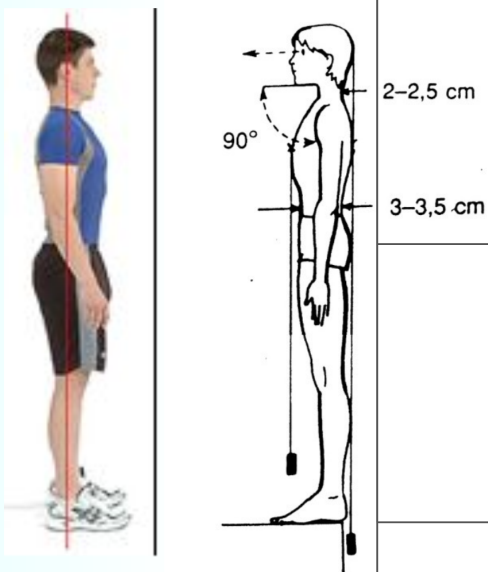
Vekom sa fyziologické zakrivenie prehľbuje

👍 Správne držanie tela pri sedení

- dve časti vedľa seba vždy tvoria pravý uhol
- brada - krk
- stehno - panva
- stehno - predkolenie
- predkolenie - priehlavok



Správne držanie tela pri sedení



Správne držanie tela v stoji

