ESF II projekt Západočeské univerzity v Plzni

reg. č. CZ.02.2.69/0.0/0.0/18_056/0013239



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

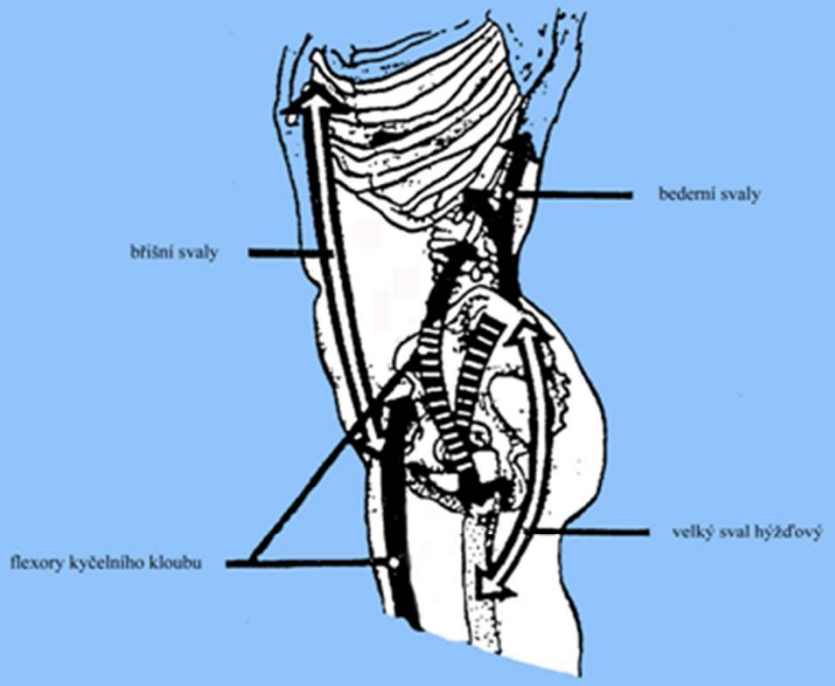
SVALOVÝ TEST
Janda 1982

Testování svalových dysbalancí

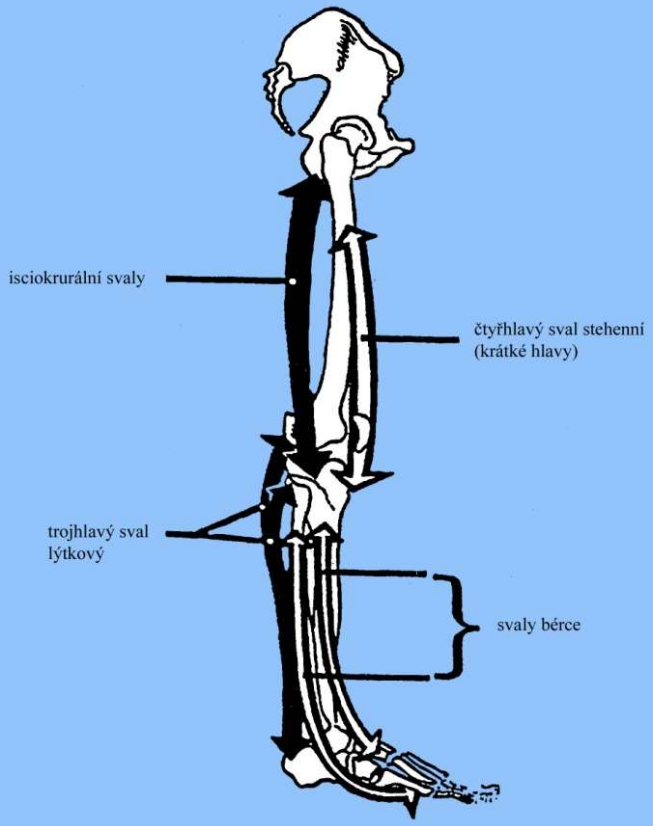
- Tonické svalové skupiny
- Fázické svalové skupiny

Testování hybných stereotypů

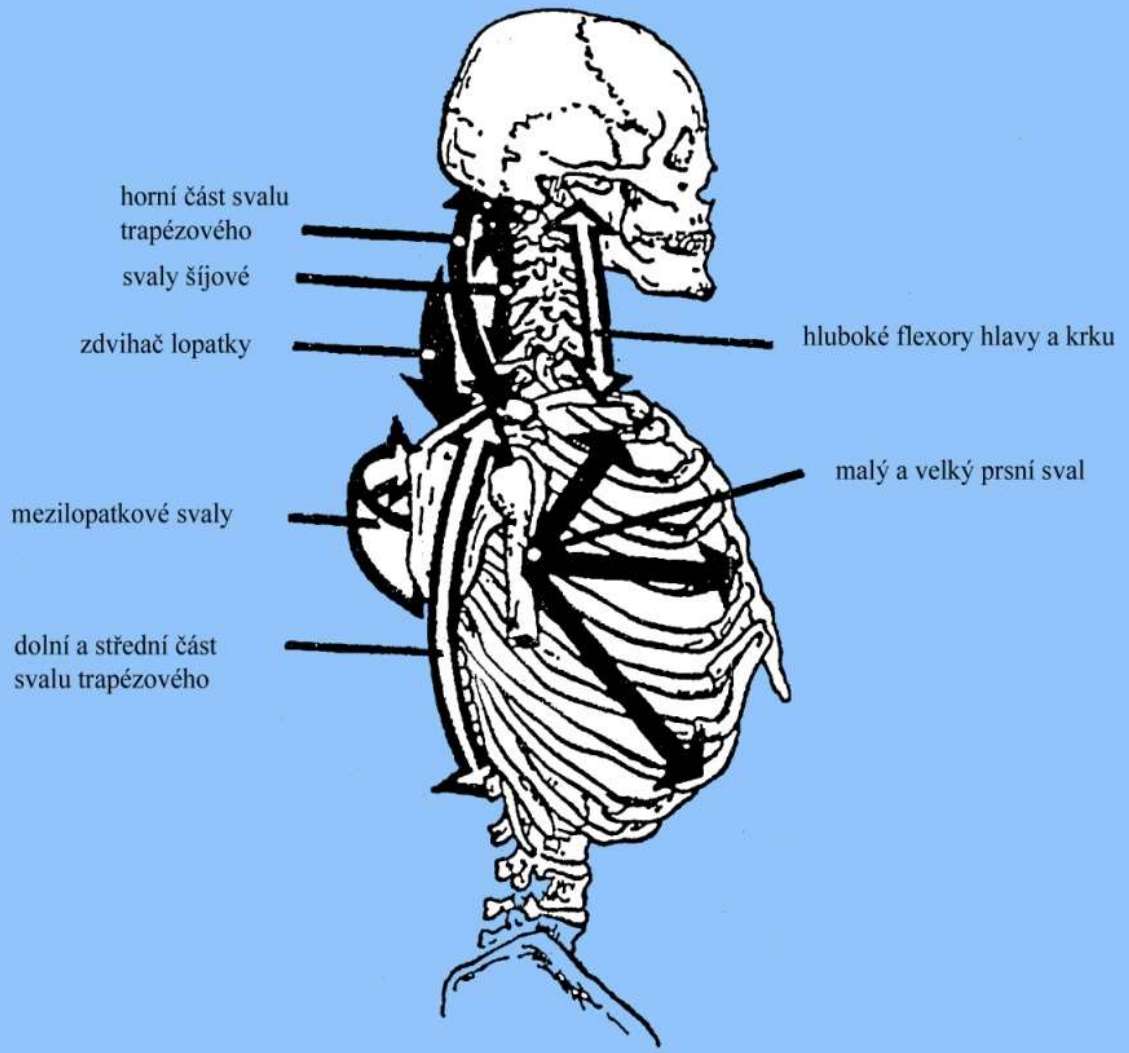
Dolní (distální, pánevní) zkřížený syndrom



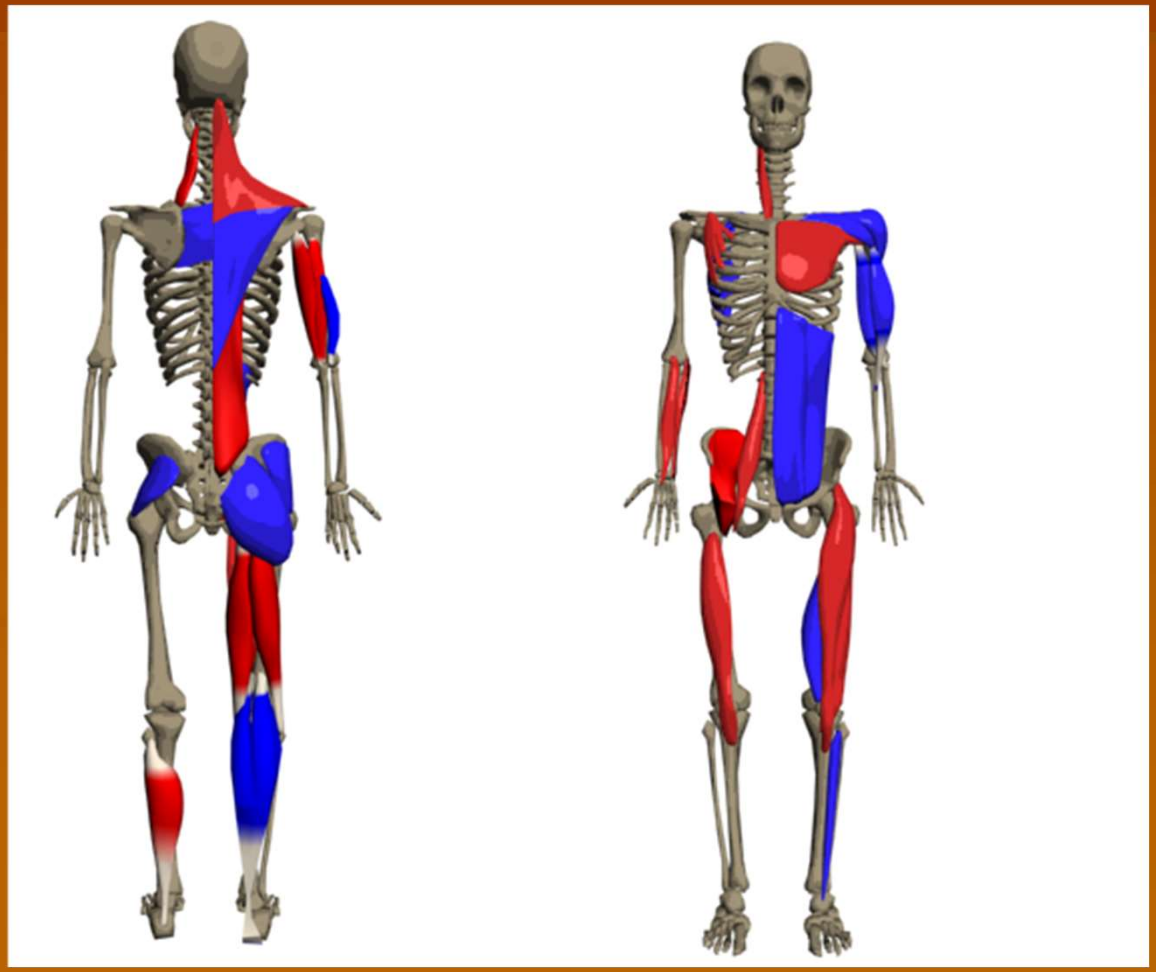
Svalové dysbalance v oblasti dolních končetin



Horní (proximální) zkřížený syndrom



TESTOVÁNÍ TONICKÝCH SVALŮ



Flexory kyčelního kloubu: Bedrokyčlostehenní sval (m. iliopsoas), přímý sval stehenní (m. rectus femoris), napínač povázky stehenní (m. tensor fasciae latae).





Vzpřimovače páteře (m. erector spinae) a čtyřhranný sval bederní (m. quadratus lumborum)



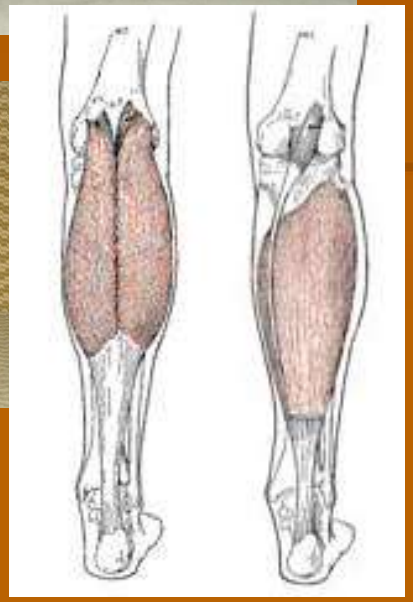


Flexory kolenního kloubu: (m. semitendinosus, m. semimembranosus, m. biceps femoris)





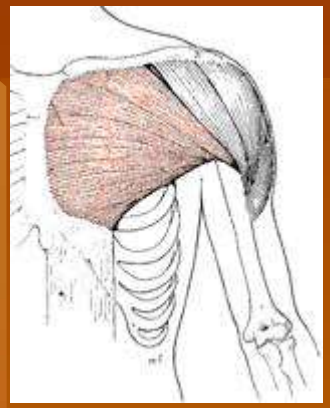


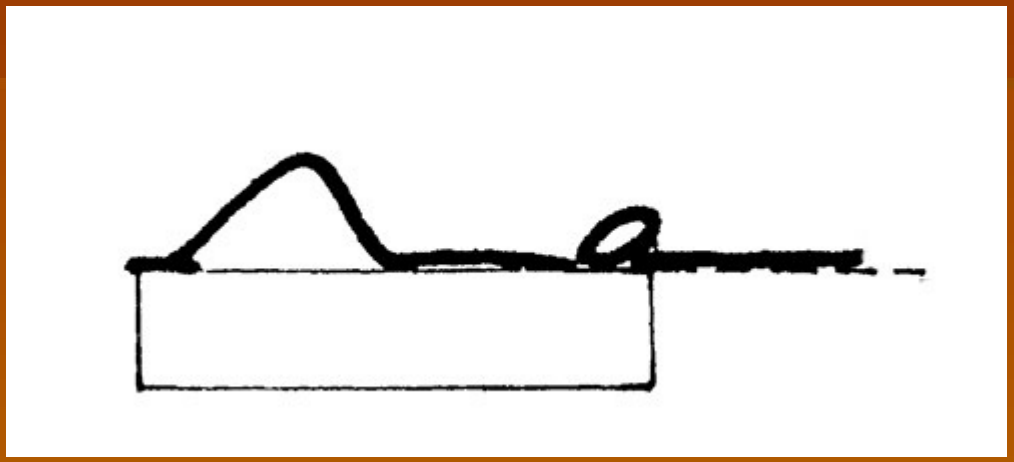


Trojhlavý sval lýtkový (m. triceps surae)
Testujeme odděleně dvojhlavý sval lýtkový (m. gastrocnemius) a šikmý sval lýtkový (m. soleus).

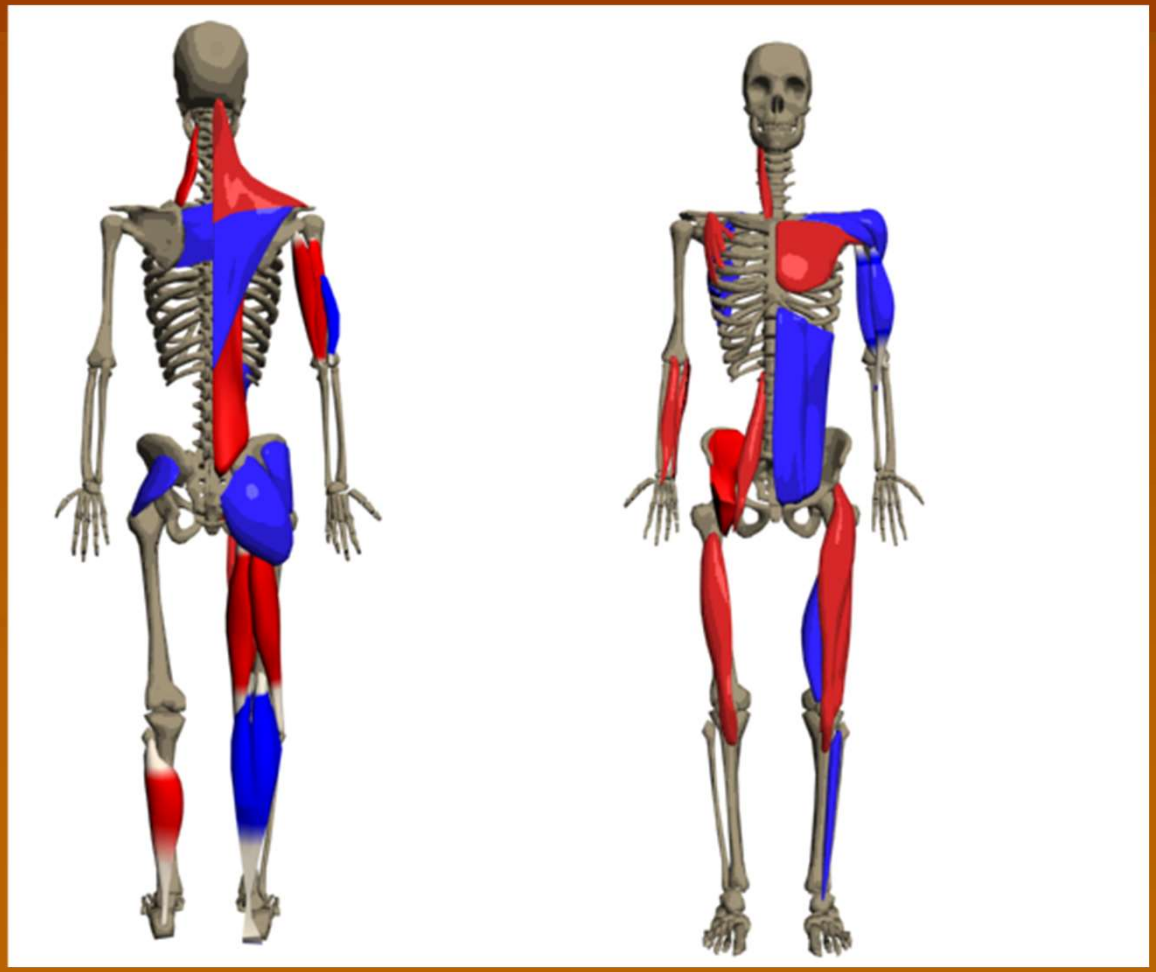


Velký sval prsní (m. pectoralis major)





TESTOVÁNÍ FÁZICKÝCH SVALŮ



Testování fázických svalů

Velký sval hýžďový (m. gluteus maximus)

Malý a střední sval hýžďový (m. gluteus minimus et medius)

Břišní svaly (musculi abdominis)

Dolní fixátory lopatek (dolní a střední část m. trapezius, mm. rhomboidei)

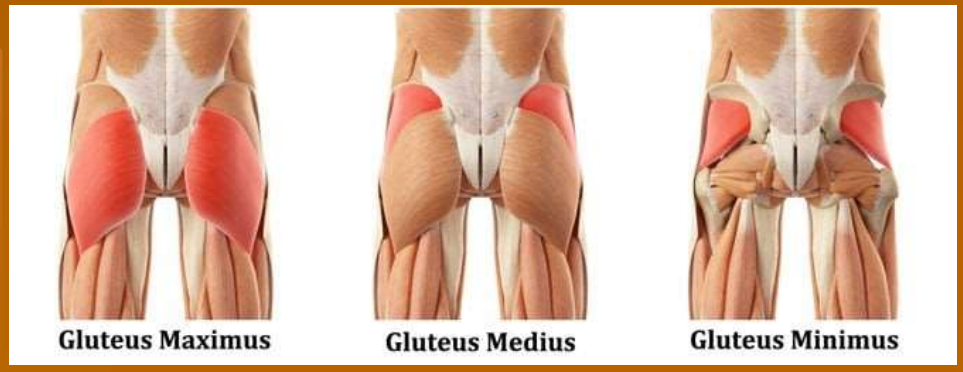
Hluboké flexory hlavy a krku (m. longus capitis, m. longus colli, mm.intertransversarii anteriores cervicis, m. rectus capitis anterior, m. rectus capitis lateralis)

Pilovitý sval přední (m. serratus anterior)

Extenze v kyčelním kloubu – zanožení – stereotyp zapojení velkého hýžďového svalu

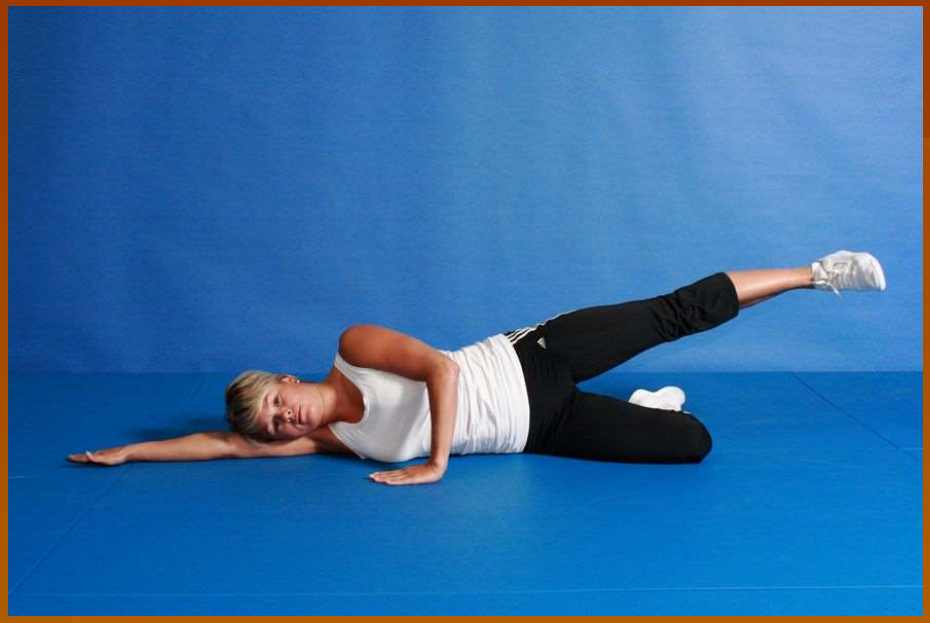




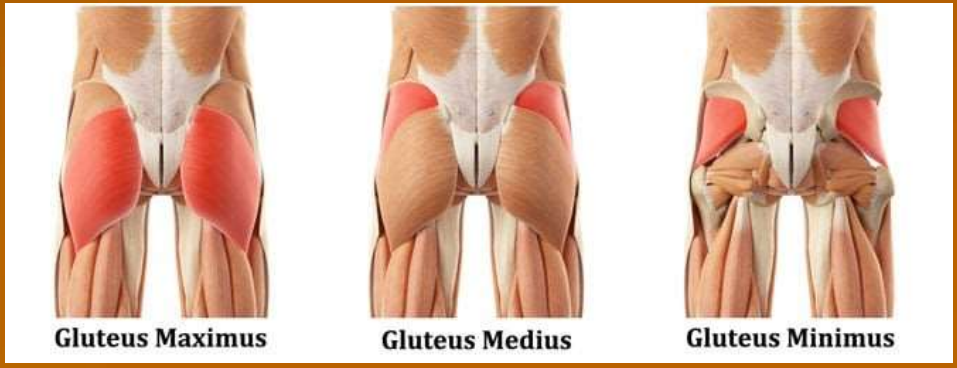




Abdukce v kyčelním kloubu – unožení

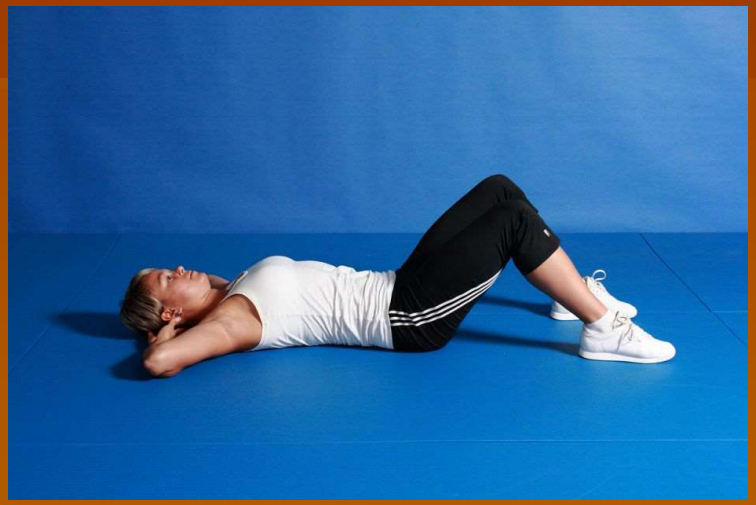


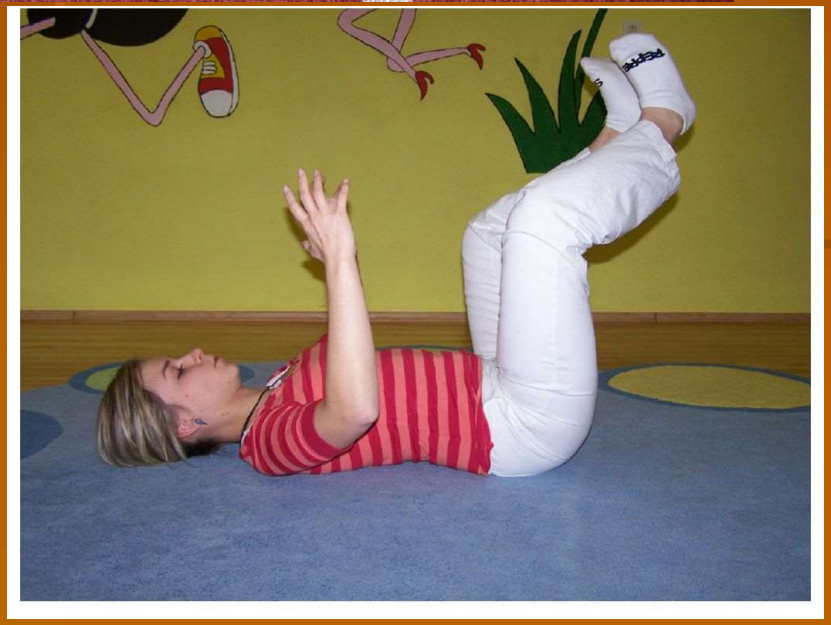




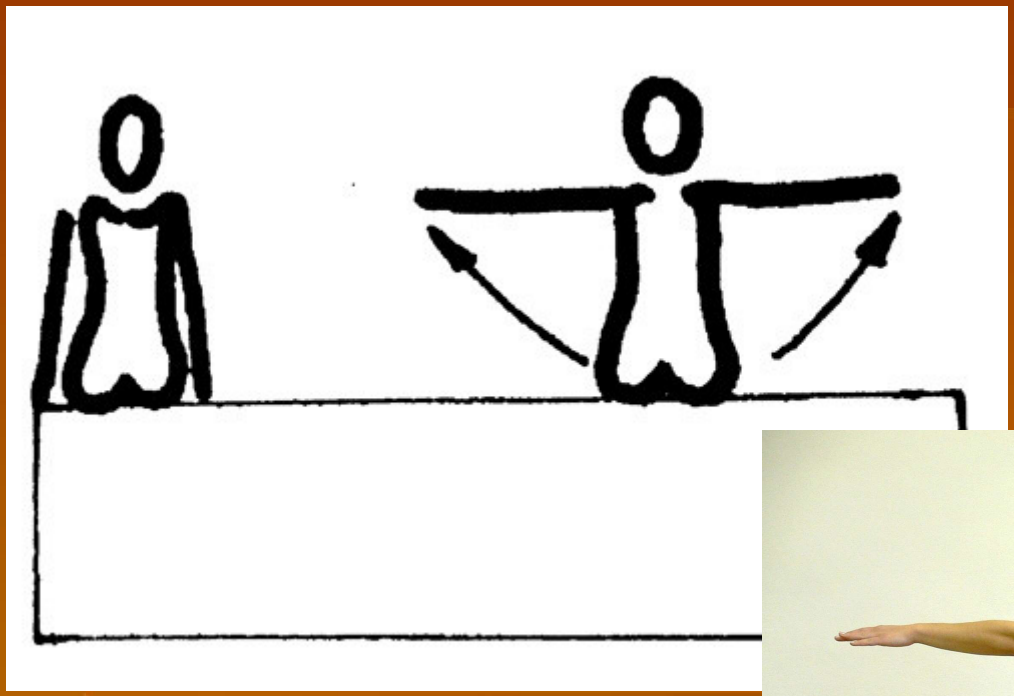
Flexe hlavy a trupu – stereotyp zapojení břišních svalů a hlubokých svalů hlavy a krku







Abdukce v ramenním kloubu - upažení





Klik – zapojení dolních fixátorů lopatek

