

Křejpského 1501/12, Praha 4 – Opatov

Správné držení těla

Ročníková práce

JMÉNO AUTORKY: Marina Nedělová

VEDOUCÍ PRÁCE: Radovan Daniel

PRAHA 2024

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracovala samostatně, a že jsem uvedla všechny použité zdroje.

Datum

Podpis

Poděkování

Děkuji panu učiteli Radovanu Danielovi za vedení práce a panu učiteli Filipu Gundlachovi za garanci umělecké části.

Také bych moc chtěla poděkovat fyzioterapeutce Radovaně Ryšavé, která mi pomohla sestavit program cvičení, které bylo mou praktickou částí a zkontrolovala pravdivost mých tvrzení.

Děkuji paní ředitelce sousední waldorfské základní a střední školy Magdaleně Vančatové za možnost využít eurytmický sál.

Děkuji také mé kamarádce Anežce Šmahové za odbornou pomoc při tvorbě informačního plakátu a spolužákovi Vojtovi Mužíkovi za fotografickou dokumentaci praktické části.

Na závěr bych chtěla velice poděkovat všem, co přišli a účastnili se cvičení, díky čemuž se mohla má praktická část uskutečnit!

Obsah

Úvod	4
1 Teoretická část.....	5
1.1 Držení těla	5
1.1.1 Správné držení těla.....	5
1.2 Příčiny vadného držení těla	7
1.2.1 Svalová dysbalance.....	7
1.2.2 Školní prostředí v dětském věku	8
1.2.3 Sedavý a pohodlný způsob života.....	9
1.2.4 Duševní zdraví.....	9
1.3 Následky vadného držení těla	9
1.4 Způsoby zlepšení držení těla	10
1.4.1 Vyrovnávací cvičení.....	11
1.5 Dýchání a držení těla.....	12
2 Praktická část.....	13
2.1 Časový harmonogram cvičení	14
2.2 Reflexe.....	15
2.2.1 První cvičení (27. února).....	15
2.2.2 Druhé cvičení (28. února).....	16
2.2.3 Třetí cvičení (1. března)	16
2.3 Celkové shrnutí průběhu cvičení	18
3 Umělecká část.....	19
3.1 Reflexe umělecké části	19
4 Závěr.....	20
Použité prameny a literatura	21
Zdroje obrázků.....	22
Přílohy	23

Úvod

Lidské tělo mě fascinuje. Přijde mi úžasné, jak dokonale sestavené je a jak dokonale funguje. Zajímalo mě, jak je v něm všechno se vším propojené, jak se vše navzájem ovlivňuje. Jak se nastavení jedné části těla projevuje bolestí na nějaké úplně jiné části těla. Chtěla jsem znát tyto souvislosti, a proto jsem si jako téma ročníkové práce vybrala držení těla. Protože právě to, v jaké poloze máme zafixované jednotlivé části těla během každodenních činností, působí na funkčnost celého organismu.

V teoretické části budu popisovat, co to držení těla vůbec je a jak jeho správnost působí na zdraví člověka. Jak by mělo správné držení těla vypadat a proč ho v dnešní době většinou nemáme. Na závěr se budu zabývat způsoby jeho zlepšení a jak souvisí s dýcháním.

Mou praktickou částí byl krátkodobý fyzioterapeutický kroužek neboli tři termíny vyrovnávacích cvičení, které jsem vedla, a jejichž program se skládal z cviků, které správné držení těla pomáhají zlepšit, nebo podpořit. Cvičení proběhly ve škole a pozvání na ně byly všichni studenti a studentky a všichni učitelé a učitelky Waldorfského lycea v Praze.

Uměleckou část jsem věnovala kresbě kopie anatomického obrázku lidských zádočných svalů, díky čemuž jsem si mohla uvědomit kde přesně se svaly, které ke správnému držení těla využíváme nachází. Obrázek jsem kreslila akvarelovými pastelkami na čtvrtku formátu A3.

1 Teoretická část

1.1 Držení těla

Lidské tělo je dokonale vybavené biologické zařízení z pevného pohyblivého rámu (kostry) a z velkého množství silných pružných svalů, které jsou ke kostře připevněny vazy. Tento důmyslný vynález nám umožňuje svobodný pohyb dle naší vůle, který umíme držet pod kontrolou. Nicméně v důsledku přirozenosti našeho každodenního života trpí v dnešní době mnoho lidí špatným držením těla (Kayembe, 2010).

Držení těla je jedním z charakteristických znaků člověka (Ševelová, 2007). Je to způsob, jímž podporujeme tělo a držíme je v rovnováze vůči gravitační síle v průběhu každodenních aktivit. Držení těla je vztah jedné, nebo více částí těla k ostatním částem (Brennan, 2014). Český fyzioterapeut Véle (1995) tvrdí, že držení těla je dynamický jev, který je ovlivněn vnějšími a vnitřními podmínkami. Každý jedinec se podle něj vyznačuje individuálním držením jako výraz psychické a somatické osobnosti. Podle Ševelové (2007) není držení těla výsledkem pouze svalů, vazů a kloubů, ale především centrální nervové soustavy.

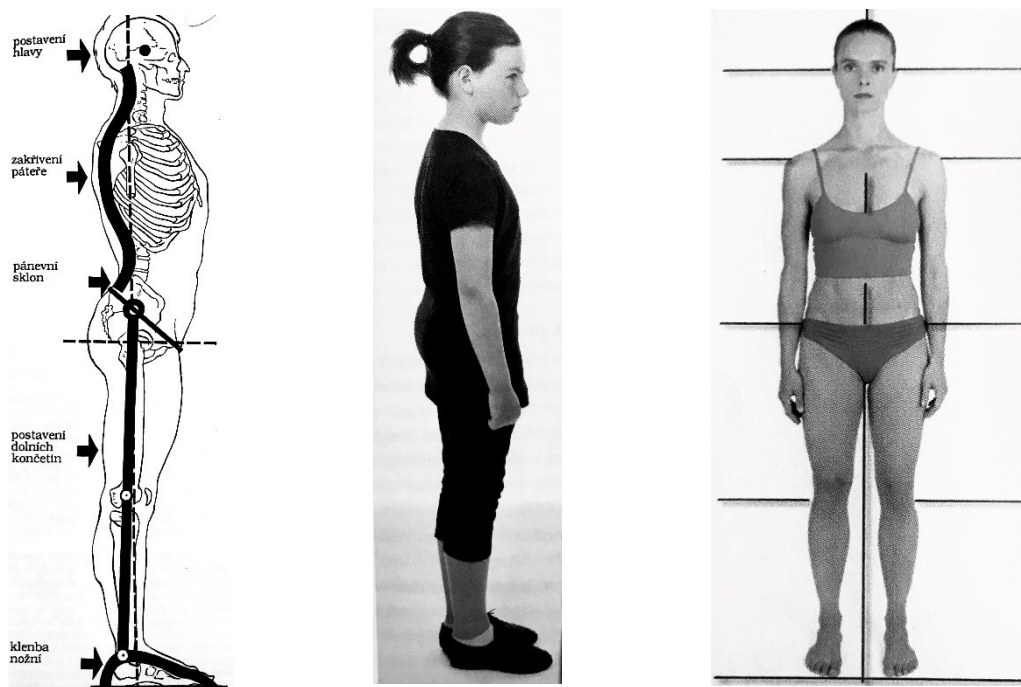
1.1.1 Správné držení těla

Správné držení těla spočívá v trénování vlastního těla v pozicích ve stoje, sedu a v leže, aby byly při pohybu, či jiných zátěžových aktivitách podpůrné svaly a vazy co nejméně zatíženy (Kayembe, 2010).

Třeštíková a Pokorná (2017) popisují ideální verzi držení těla jako stav, při kterém těžnice hlavních segmentů těla navazují přesně na sebe. Součet sil narušujících rovnováhu v jednotlivých kostních spojeních je minimální. Podle Brennana (2014) by nám správné držení těla mělo umožňovat volně se pohybovat a zbavit těla napětí. Svaly by tudíž neměly být natažené a klouby nepřírozeně zatížené (Sutcliffová, 1999).

Při správném držení těla (Obr. 1) by měla být optimálně zatížená krční páteř, hlava v napřímené poloze, šíje volná a dlouhá. Ramena by ideálně měla být uvolněná a široká, obě klíční kosti v jedné vodorovné přímce, lopatky by měly být uvolněné a zešíroka položené na trupu tak, aby jejich vnitřní okraje probíhaly rovnoběžně s páteří (Larsen a kol., 2010). Hrudník by naproti tomu měl být mírně vypjatý (Ševelová, 2007).

V oblasti bederní páteře, by podle Larsena (2010) měla být zachována přirozená lordóza¹ a zároveň zpevněné břicho a hýždě. Pánev by neměla být nijak nakloněná do stran, aby nebránila rovnoměrnému zatížení dolních končetin, funkční rovnováze všech zúčastněných svalových řetězců a stranově vyrovnanému pohybu bránice (volnému dýchání viz. kapitola 1.5). „Rovné a nepokřivené osy dolních končetin jsou předpokladem anatomicky správného držení těla“ (Larsen a kol., 2010, s. 74). Váha na rovnoběžně postavených chodidlech by měla být spíše na malíkové hraně (Ševelová, 2007).



Obr. 1: Správné držení těla z různých pohledů se zdůrazněním postavení hlavy, zakřivení páteře, sklonem pánve, osy dolních končetin a celého těla, a také se zvýrazněnou nožní klenbou

Podle Čermáka (2005) lze správné držení těla definovat pouze z čistě biomechanického hlediska. Z toho, jak se držení těla v průběhu života člověka mění a podléhá fyziologicky značným individuálním rozdílům usuzuje, že neexistuje jednoznačná objektivní norma, tj. jediné správné držení těla. „Člověk roste, mění se jeho tělesné proporce, různě se prosazují vrozené i získané faktory, jako je konstituce, pohlaví, výživa apod. Uplatnit se mohou i podněty z oblasti psychické; dítě často přebírá některé rysy držení těla svých rodičů, dospívající najednou napodobují své vzory z prostředí filmů, populární hudby či sportu, přizpůsobují své držení určitým představám, módním názorům atd.“ (Čermák, 2005, s. 26)

¹ Lordóza označuje prohnutí páteře směrem dopředu (nzip.cz)

1.2 Příčiny vadného držení těla

„Vadné držení těla je v podstatě porucha posturální funkce²“, tvrdí Čermák (2005, s. 41). Zařazuje se proto mezi funkční poruchy pohybového aparátu a dá se aktivním volným úsilím vyrovnat. Příčiny vadného držení těla jsou ovlivněny buď vnitřními faktory (např. vrozené vady, úrazy, nemoci, které snižují odolnost pohybového aparátu), nebo vnějšími faktory (např. dlouhé stání, nesprávné sezení, nevhodné pohybové návyky). Často stojí za problémem oba tyto faktory, nepříznivé vlivy se tedy sčítají (Čermák, 2005).

1.2.1 Svalová dysbalance

Za nejčastější příčinu vzniku vadného držení těla považuje Ševelová (2007) nerovnováhu mezi svaly na přední a zadní straně lidského těla, tzv. svalovou dysbalanci. Jde vždy o dvojici svalů, z nichž jeden je posturální³ s tendencí se zkracovat a druhý fázický⁴ s tendencí ochabovat. Tento jev nazýváme horní a dolní zkřížený syndrom.

- Horní zkřížený syndrom

U horního zkříženého syndromu dochází k oslabení ohybačů krku a hlavy a zkrácení šíjových svalů, oslabení mezilopatkových svalů a zkrácení prsních svalů, nebo oslabení dolní části svalu trapézového a zkrácení jeho horní části (Čermák, 2000).

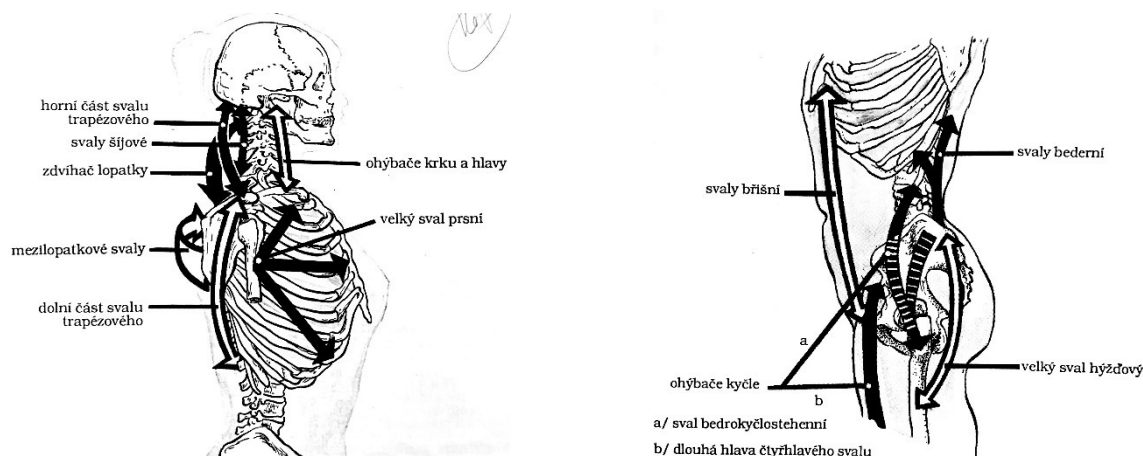
- Dolní zkřížený syndrom

Tento svalový syndrom se vyznačuje nerovnováhou mezi oslabenými velkými hýždovými svaly a zkrácenými ohýbači kyčelního kloubu, oslabeným břišním svalstvem a zkrácenými bederními vzpřimovači trupu, a mezi oslabenými středními a malými hýždovými svaly a zkráceným čtyřhranným bederním svaem (Zikmundová, 2015).

² Posturální funkce je funkce tzv. posturálních svalů, jejichž hlavním úkolem je držet tělo vzpřímené

³ Svaly, které drží tělo vzpřímené, též tzv. „pomalá vlákna“, jsou aktivovány postojovými reflexy (Brennan, 2014)

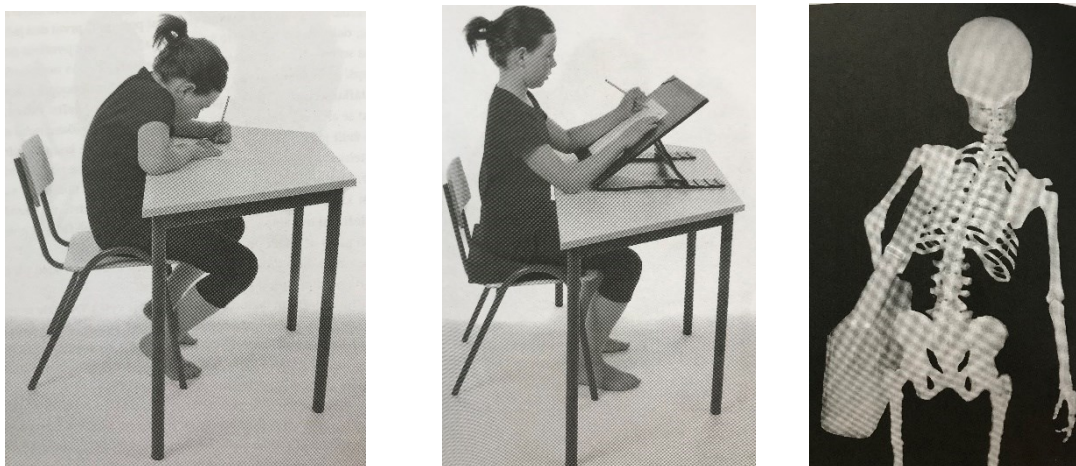
⁴ Svaly určené k vykonávání pohybu, též tzv. „rychlá vlákna“, jsou aktivovány vědomou myslí (Brennan, 2014)



Obr. 2: Horní a dolní zkřížený syndrom; bílé šipky znázorňují oslabené svaly, černé šipky znázorňují zkrácené svaly

1.2.2 Školní prostředí v dětském věku

Ke vzniku vadného držení těla dochází už u dětí mladšího školního věku, které mají málo pohybu a moc statických dlouhotrvajících činností ve škole (Šeráková, 2006). To potvrzuje Kúšteková (2007), která ve svém výzkumu zjišťuje, že polovina zkoumaných dětí (z olomoucké ZŠ), ve věku šesti let, nemá správné držení těla. Brennan (2014) to z velké části dává za vinu školnímu nábytku, který není konstruovaný ke zdravému přirozenému sedu. Školní židle mají základnu svažující se dozadu, což nepříspěvá ke vzpřímenému držení těla, ba naopak. Sklon v závěru způsobí, že dítě nesedí na sedacích kostech, ale váha spočívá za kostrčí. „To nutí páteř vytvořit tvar písmene C, což vyvolává tlak na plíce a další vnitřní orgány, zatížení žebér, bránice a všech meziobratlových plotének bederní páteře“ (Brennan, 2014, s. 95). Školní lavice by naopak měla být mírně nakloněná směrem k sedícímu, aby se nemusel při práci tolik předklánět, a hlavně v optimální výšce (Brennan, 2014). Podle Hnízdila, Šavlíka a Chválové (2005) může držení těla ovlivňovat také nošení školní tašky, která dítě zatěžuje mnohdy nerovnoměrně a příliš.



Obr. 3: Vadné a správné držení těla s ohledem na konstrukci školního nábytku; rentgenový snímek dítěte nesoucího školní tašku na jednom rameni

1.2.3 Sedavý a pohodlný způsob života

Špatné pohybové návyky započaté v dětství, v dospělosti přetrvávají. Nedostatkem pohybu trpí v dnešní době lidé také v dospělosti, a to při nadměrném statickém zatěžování pohybového systému. Například díky dopravním prostředkům (ve kterých buď sedíme, nebo stojíme) a dalším technickým vymoženostem (jako např. eskalátorům, výtahům, el. koloběžkám, ...), které nám ulevují od tělesné námahy a umožňují nám rychlý přesun, nemáme potřebu využívat funkce našeho těla, nemáme potřebu se hýbat. Všeobecný úbytek fyzicky náročnější práce a dlouhé setrvávání v nucených pracovních a nedbalých odpočinkových polohách znamená přesun úkolů z aktivní složky pohybového systému na pasivní. (Čermák, 2005)

Nedostatkem pohybu v našem těle dojde k:

- úbytku svalové hmoty
- retrakci (zkrácení) vazivových struktur
- omezení rozsahu v kloubech (tuhnutí)
- atrofii⁵ podpůrného aparátu (skeletu i vaziva)
- zhoršení koordinace i výkonu řídicích funkcí CNS⁶
- snížení celkové úrovně metabolismu i funkční kapacity tělesných systémů (Véle, 1995)

1.2.4 Duševní zdraví

Na držení těla má vliv také psychický stav (Ševelová, 2007). Jak uvádí Hnízdil, Šavlík a Chválová (2005), držení těla je obrazem životního stylu, postojů, problémů a starostí člověka. Propojení psychiky s držením těla zvláště u dětí zdůrazňuje Volfová (2011), která považuje postoj za symbolický význam toho, jak se dítě staví k životu.

1.3 Následky vadného držení těla

Podle Malátové, Markesové a Kanásové (2014) jsou dnes jedním z nejčastějších chronických onemocnění dospělých poruchy pohybového aparátu, které vycházejí právě ze špatného držení těla započatého v dětství.

⁵ Zakrnění či zmenšení některé části těla, orgánu, nebo jiné tkáně, která byla dříve normálně vyvinutá (nzip.cz)

⁶ CNS – centrální nervový systém

Kvůli nedostatečné pohybové aktivitě při dlouhodobém sezení dochází k oslabení řady svalů a tím ke snížení fyzické zdatnosti jedince. Sezení s kulatými zády může poškozovat meziobratlové ploténky v oblasti bederní páteře kvůli nerovnoměrnému tlaku, který na ploténky působí. Pokud by tlak dolehl až na nervové kořeny, mohou podle Sedláčkové (2012) nastat bolesti v oblasti dolních končetin.

Brennan (2014) upozorňuje na svalové problémy, špatné návyky dýchání a tuhnutí kloubů, které může být následkem vadného držení těla.

Bolesti v zádech jsou dalším projevem špatného zacházení se sebou samými. Bolesti a celý okruh s nimi spřízněných patologických stavů pocházejících od páteře jsou nejzávažnějším, a proto i nejznámějším představitelem funkčních poruch pohybového systému (Čermák, 2005). Podle Sedláčkové (2012) má dlouhodobé sezení řadu negativních důsledků na držení těla. Přetěžuje měkké tkáně (svaly, fascie, vazy), může způsobovat funkční poruchy páteře. Časté jsou bolesti krční páteře, spojené s bolestí hlavy (Sedláčková, 2012).

1.4 Způsoby zlepšení držení těla

Jak uvádí Šeráková (2006), za rizikové období vzniku poruch držení těla je považováno období mladšího školního věku. Jako primární prevence vadného držení těla by podle ní byl větší objem spontánní a řízené pohybové aktivity během pobytu ve škole, ale i ve volném čase, dále také snížení objemu a intenzity statické pracovní zátěže.

K nápravě vadného držení těla se využívají tzv. vyrovnávací cvičení, která obsahují, protahovací, posilovací, relaxační a dechová cvičení (Šeráková, 2006). Trvalá přestavba držení těla, trvale správné držení těla vyžaduje podle Véleho (1995) delší proces, aby mohlo dojít k přeprogramování již zafixované tendence k navyklému držení.

Jedním z nejčastějších typů vadného držení těla je držení chabé. Vyznačuje se schoulenou postavou, svěšenou hlavou vtaženou mezi rameny, kulatými zády a ochablým svalovým aparátem. Tento typ bývá často psychosociálně podmíněn. Pouhé nucení ke vzpřímenému držení těla a doporučení zvláštního cvičebního programu by pravděpodobně nebylo dostačujícím řešením ke zlepšení (Hnízdil, Šavlík, Chválová, 2005). V těchto případech je třeba nejprve zdravý duševní a sociální stav jedince a samotné jeho přesvědčení a touze o změně držení těla.

1.4.1 Vyrovnávací cvičení

Vyrovnávací (kompenzační) cvičení jsou taková cvičení, jimiž lze cíleně působit na jednotlivé složky pohybového systému a zlepšit jejich funkčnost – kloubní pohyblivost, napětí, sílu a souhru svalů, nervosvalovou koordinaci i charakter pohybových stereotypů. Jde o vyrovnaní poměru zdatnosti a odolnosti pohybového systému vůči zatížení na jedné straně a kladenými nároky pohybového systému na straně druhé (Čermák, 2005). Konečným cílem vyrovnávacího cvičení je ovlivnění poruch držení těla a vyvážený, ale uvolněný celkový postoj (Hnízdil, Šavlík, Chválková, 2005).

1.4.1.1 Uvolňovací cvičení

Uvolňovací cvičení jsou důležitá k rozhýbání kloubů. Cviky se provádí (jako příprava na náročnější druhy vyrovnávací činnosti) pomalu a s co nejmenším vynaložením svalového napětí. Uvolnění kloubů má kromě jejich rozhýbání také mnoho dalších účinků, jako např. protažení kolem kloubních svalů. (Čermák, 2005)

1.4.1.2 Protahovací cvičení

Protahovací cvičení jsou jediným způsobem, jak zachovat přirozenou délku svalů, nebo znovu prodloužit délku již zkrácených svalů. Vyrovnávacím cvičením mimo jiné zbavujeme těla již zmíněných svalových dysbalancí. Protahujeme zkrácené svaly. Zlepšujeme tím také jejich poddajnost, pružnost i pevnost a odolnost vůči náhlému zkrácení. Umožňujeme tělu plný rozsah pohybu na opačnou stranu kloubu. (Čermák, 2005)

1.4.1.3 Posilovací cvičení

Cílem posilovacích cviků je zvýšit funkční zdatnost oslabených svalů, čímž vyrovnáváme svalové dysbalance, které jsou pro vadné držení těla typické. Posílením svalů také zvýšíme jejich vytrvalost. (Čermák, 2005)

1.4.1.4 Dechová cvičení

Součástí vyrovnávacího cvičení mohou být také dechová cvičení, jejichž cílem je posílit dýchací svalstvo, vytvořit správný dýchací stereotyp, zlepšit funkci břišních orgánů a pozitivně působit na psychiku člověka (uvolnit napětí) (Čihounková, 2009).

1.5 Dýchání a držení těla

Podle Brennana (2014) je držení těla úzce spjato s dýcháním. Jedno přímo ovlivňuje druhé. Důkazem je např. fakt, že většina dýchacích svalů je zároveň různou intenzitou zapojena i do různých pohybových funkcí (Čihounková, 2009). Oslabené dýchání je vždy spojeno s vadným držením těla a naopak. Když máme postavu svěšenou a trpíme již zmíněným chabým držením těla je hrudní a břišní prostor výrazně stlačen, a to nám dýchání ztěžuje. Malátová a Bahenský (2016, s. 1) uvádí: „S poruchou dechového stereotypu se setkáváme velmi často i přes skutečnost, že správné dýchání je nezbytným předpokladem optimálního fungování pohybového aparátu, správného držení těla i psychické pohody.“

2 Praktická část

Moji praktickou částí ročníkové práce bylo vedení a zorganizování krátkého fyzioterapeutického kroužku, jehož program tvořily cviky ke zlepšení držení těla. Pozvala jsem na něj všechny studenty a učitele Waldorfského lycea. Tři termíny hodinového cvičení se konaly ve dnech 27., 28. února a 1. března 2024 v eurytmickém sále Základní a střední školy Waldorfské na Opatově.

Na praktické části jsem začala pracovat až po několika měsících zabývání se teoretickou částí. Díky tomu jsem získala základní přehled o tématu, na kterém jsem mohla začít něco stavět. Když jsem při hledání zdrojů pro teoretickou část narazila na doporučené cviky, vyzkoušela jsem si je a ty, které mě zaujaly jsem si zaznamenala a cvičila je opakovaně. Tak začal vznikat program mého fyzioterapeutického kroužku.

V průběhu vzniku jsem se setkala s kamarádkou fyzioterapeutkou, která mi doporučila pár svých cviků, opravila provedení mých a pomohla mi poskládat je jednotlivě za sebe. Finální sestavu jsem následně sepsala doma.

Po domluvě prostoru a vymyšlení termínů konání jsem vytvořila informační plakát (viz, příloha č. 1) a s jeho vyvěšením pozvala všechny ročníky a kolegium učitelů.

Před prvním termínem jsem si sepsala časový harmonogram (viz. další kapitola), kde jsem kromě rozvržení jednotlivých poloh v čase také zaznamenala, co chci úvodem i závěrem setkání říct.

2.1 Časový harmonogram cvičení

00.00-00.04 (úvodní slovo)

- Přivítání účastníků
- Poděkování
- Představení programu a vysvětlení jeho účelu

00.04-00.06 (naladění se)

- Postavíme se a uvědomíme si, jak držíme svoje tělo, vnímáme, jak stojíme

00.06-00.34 (uvolnění kloubů a protažení svalů)

- Uvolnění celého těla v leže na zádech (4 min)
- Probuzení těla (1 min)
- Cviky v poloze leh na zádech (4 min)
- Cviky v poloze sed (7 min)
- Cviky v poloze vzpor klečmo (8 min)
- Cviky v poloze leh na břiše (3 min)

00.34-00.50 (posílení břišních a zádových svalů)

- Posílení zádových svalů (5 min s odpočinkovými pauzami)
- Posílení břišních svalů (11 min s odpočinkovými pauzami)

00.50-00.55 (relaxace)

- Přesun do relaxační polohy a relaxování

00.55-00.57 (naladění se)

- Postavení se a znovu uvědomění si držení těla, pozorování rozdílů oproti pozorování na začátku

00.57-01.00 (závěrečné slovo)

- Poděkování účastníkům
- Doporučení ke správnému držení těla
- Rozloučení

2.2 Reflexe

Na praktickou část jsem se těšila už když jsme jí s panem učitelem v létě koncem druhého ročníku vymysleli. Bavilo mě se na ní připravovat, zkoušet nové cviky a zjišťovat jejich význam. Myslím si, že jsem díky této zkušenosti lépe poznala lidské tělo a pochopila, jak málo jeho funkcí využíváme.

2.2.1 První cvičení (27. února)

Před prvním termínem cvičení jsem měla jasnou představu o tom, co chci účastníkům předat. V hlavě jsem viděla celý průběh připraveného programu. Měla jsem v sobě jistotu a doufala jsem, že vše dobře dopadne. Neměla úplný přehled o tom, kdo přijde, a tak jsem počítala jen s malou účastí. Nakonec mě mile překvapilo i pár lidí, o kterých jsem nevěděla. V průběhu jsem měla menší problémy s popisováním cviků, což se později ukázalo jako jedna z největších výzev, na které jsem nebyla připravená. Časově vyšlo téměř vše podle plánu. Až ke konci programu jsem hodiny zkontrolovala a z důvodu obavy, že vše nestihneme, jsem dílčí část cvičení musela vynechat. Po skončení cvičení jsem pocítila úlevu a radost, když se ke mně dostalo několik pozitivních ohlasů od účastníků.



2.2.2 Druhé cvičení (28. února)

Druhého cvičení jsem se obávala nejvíc. Nebyla jsem si sebou vůbec jistá. Dostala jsem totiž ještě zpětnou vazbu z včerejšího setkání, že jsem málo popisovala cviky, že nebylo vždy jasné, co se má dělat, a také že jsem nechávala málo času v jednotlivých polohách. Za tyto podněty jsem byla ráda, ale trochu mě znejistily. Zmíněné nedostatky jsem tedy vzala v potaz a pokusila se lekci vylepšit. Celkový průběh mi nepřipadal úplně hladký, často jsem se v mluvení zasekávala, formulace byly většinou kostrbaté. To, v čem jsem měla předešlý den jasno, se mi jako kdyby vypařilo z hlavy. Účastníci z toho naštěstí tak špatný pocit neměli, některým (z těch co byly na cvičení podruhé) to dokonce přišlo lepší než napoprvé.



2.2.3 Třetí cvičení (1. března)

Do třetice všeho dobrého! Mezi druhým a posledním cvičením jsem měla jeden den volna, čehož jsem plně využila. Za prvé, příjemně jsem se od ročníkovky na chvíli odreagovala. Za druhé, celý program jsem si podrobně připomenula a vrátila jsem se k původní vizi, původnímu plánu, uvědomila jsem si, co je cílem mé praktické části. To mi vrátilo sebevědomí a jistotu v tom, co dělám. Byla jsem přesvědčená, že to tentokrát dopadne dobře, že ani jiná možnost není. Věděla jsem o několika lidech, co chtějí přijít, takže strach o malou účast jsem neměla. Do eurytmického sálu jsem šla s tím, že si to chci taky užít, že z toho nechci být vyžděšená, a že je to poslední šance vést takovou akci.

Má přání a očekávání se naštěstí vyplnila. A k mému překvapení přišlo nejvíc lidí za celou dobu. Cítila jsem velkou zodpovědnost, ale užívala jsem si každou chvíli.

I tentokrát byli účastníci spokojení a nadšení, pochvalovali si příjemného protažení a uvolnění. A já jsem byla ráda. Měla jsem pocit, že jsem dosáhla toho, čeho jsem dosáhnout chtěla. Svůj účel cvičení splnilo.



2.3 Celkové shrnutí průběhu cvičení

Celkově považuji praktickou část ročníkové práce za zdařilou. Díky tomu, že cvičení proběhlo třikrát, jsem měla možnost se zlepšovat. S chybami a nedostatky prvního cvičení jsem mohla pracovat v druhém a napotřetí si to hlavně užít.

Co se mi povedlo:

- Uskutečnila jsem to, co jsem si naplánovala
- Připravila jsem cvičební program, který účastníky zaujal
- Cvičení jsem si užila a měla z něj radost a dobrý pocit

Co se mi nepovedlo:

- Nedostatečně jsem se připravila na popis cviků u prvního a druhého termínu
- Neměla jsem přehled o tom, kolik přijde lidí
- Ani jednou jsem nestihla připravený program v celé jeho podobě (vždy jsem musela jeden nebo dva cviky přeskočit, abychom neskončili pozdě)

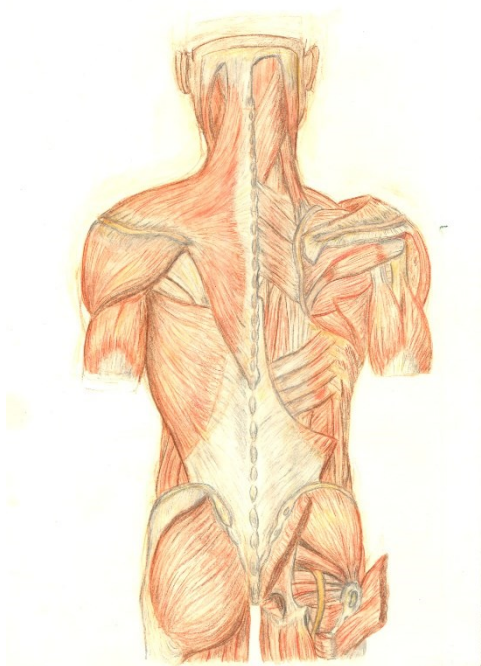


3 Umělecká část

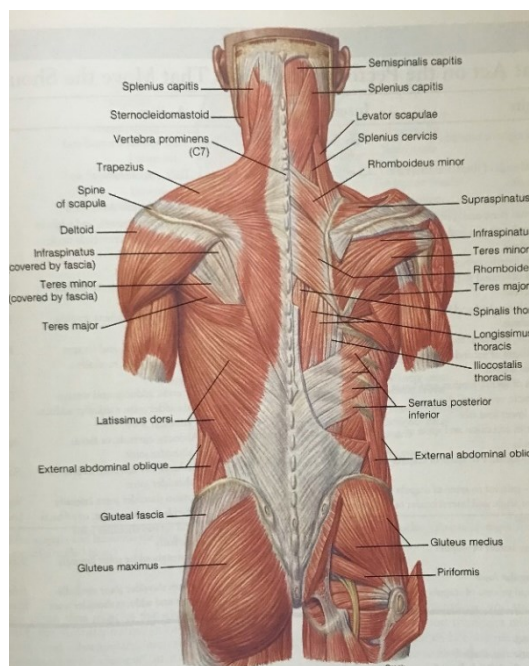
Ve své umělecké části zkoumám zádové svaly skrze kresbu kopie anatomického obrázku lidských zad z atlasu Human anatomy od Van De Graafa a Kenta Marshalla z roku 1942. Předlohou mi nakonec nebyla skica od Leonarda da Vinciho, jak jsem měla původně v plánu, protože požadovaná oblast zad z požadovaného úhlu nebyla dostupná.

Obraz jsem kreslila akvarelovými pastelkami na čtvrtku formátu A3. V kresbě jsem postupovala takto: Nejprve jsem si lehkou rukou světlou barvou načrtla obrysy všech svalů a celého trupu, hlavy a hýždí. Následně jsem začala obrysy zpřesňovat a silněji obtahovat. Vrstvu pastelky jsem vždy rozmývala vodou. Nakonec jsem se soustředila na vybarvování, tedy vykreslení jednotlivých svalových vláken, nebo jiných tkání.

Zmenšená verze mého obrazu:



Předloha:



3.1 Reflexe umělecké části

První krok byl pro mě při kresbě obrazu ten nejtěžší. Načrtnout tělo tak, aby proporčně odpovídalo předloze, a hlavně skutečnosti se mi zprvu zdálo jako nemožný úkol. Nejzábavnější pak bylo načrtnuté svaly postupně zpřesňovat a upevňovat. Závěrečné vybarvování a stínování jsem si také užila, i když jsem při detailním pozorování střídavě vzorů a mého obrazu neustále nacházela další a další nepřesnosti.

Když se na výsledek podívám bez porovnávání s předlohou, jsem s ním spokojená. V opačném případě nacházím rozdíly a mám pocit, že by to přece jen mohlo být o něco lepší.

4 Závěr

Držení těla je důležité jak pro fyzické, tak pro psychické zdraví. Držení těla o nás promlouvá samo o sobě. Promlouvá o tom, jak se cítíme, jakou máme náladu, co jsme v životě prožili. Z držení těla se dá vyčíst leccos. Zajímavé pro mě bylo pozorovat, že ve chvíli, kdy jsem se někomu zmínila o mé ročníkové práci, začal se nepřírozeně rovnat. Jako kdyby každý věděl, že je na jeho držení těla něco špatně, že se hrbí u počítače, nebo u telefonu, a že má málo pohybu, a proto má zkrácené svaly a často ho bolí hlava, nebo záda. Důležité podle mě je, abychom si uvědomovali, že to není problém pouze estetický, že člověk líp vypadá, když je narovnaný. Problémem to bude především až nás začne všechno bolet, až se kvůli tomu nebudeme moci hýbat, až se nám kvůli tomu nebude dobře dařit, budeme unavení a smutní. Vadné držení těla je definováno jako civilizační nemoc. Otázkou pro mě je, jak to bude vypadat za několik desítek let. Chtěla bych, aby byl tělesný pohyb stálou součástí našich životů.

V teoretické části jsem si odpověděla na mnoho otázek. Tohle téma mě opravdu zajímá. Při vyhledávání zdrojů jsem narazila na velice zajímavé diplomové práce a dozvěděla jsem se o lidském těle nové informace. Těším se, až ho budu dál zkoumat, protože se ke čtení ještě určitě vrátím.

Praktická část pro mě byla potěšením. Sama jsem byla zvědavá, jaké cviky správnému držení těla vyhovují a bylo pro mě příjemné si je zkoušet a překvapilo mě, jak působí na mou náladu. Užívala jsem si také jednotlivých cvičících lekcí, ve kterých jsem si vyzkoušela vedení.

V umělecké části jsem si procvičila trpělivost a vytrvalost. Kreslení lidských zad pro mě vůbec nebylo jednoduché. Rozvrhnout si správně proporce těla mi trvalo dlouho. Jsem ráda, že jsem si mohla díky kresbě svalů lépe uvědomit místa, kde se nacházejí. Nejradši bych si takto prošla všechny svaly lidského těla.

Ročníková práce je podle mě velmi dobrá zkouška. Člověk se může ponořit do tématu, které ho zajímá a něco nového se naučit. S výběrem jsem si nejdřív nebyla jistá, teď však můžu s radostí říct, že jsem se rozhodla správně.

Použité prameny a literatura

BRENNAN, Richard, 2014. *Správné držení těla: jak se zbavit bolestí páteře, napětí a stresu*. Praha: Slovart. ISBN 978-80-7391-852-1.

ČERMÁK, Josef, 2000. *Záda už mě nebolí*. Čes. vyd. 4. Praha: Jan Vašut. ISBN 80-7236-117-1.

ČIHOUNKOVÁ, Jitka, 2009. *Držení těla a dechová cvičení v karate*. Online, Diplomová práce, vedoucí Mgr. Michal Vít. Brno: MASARYKOVA UNIVERZITA, Fakulta sportovních studií, Katedra gymnastiky a úpolu.
Dostupné z: file:///C:/Users/nedel/Downloads/Drzeni_tela_a_dechova_cviceni_v_karate_Archive.pdf. [cit. 2024-03-14].

HNÍZDIL, Jan; ŠAVLÍK, Jiří a CHVÁLOVÁ, Olga, 2005. *Vadné držení těla dětí*. Praha: Triton. ISBN 80-7254-656-2.

KAYEMBE, Samson, 2012. *HUMAN POSTURE RECOGNITION AND GOOD POSTURE RECOMMENDATION*. Online, Ing projektová dokumentace. University of Nairobi, School of Computing and Informatics. Dostupné z:
http://erepository.uonbi.ac.ke/bitstream/handle/11295/10218/Kayembe%20_Human%20Posture%20Recognition%20And%20Good%20Posture%20Recommendation.pdf?sequence=3&isAllowed=y

KÚŠTEKOVÁ, Simona, 2007. *Zdravý životní styl*. Online, Diplomová práce, vedoucí práce Mgr. Hana Šeráková, Ph.D. Brno: MASARYKOVA UNIVERZITA, PEDAGOGICKÁ FAKULTA, KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY.

LARSEN, Christian; LARSEN, Claudia a HARTELT, Oliver, 2010. *Držení těla: analýza a způsoby zlepšení: look@yourself - work@yourself*. Olomouc: Poznání. ISBN 978-80-86606-93-4.

MALÁTOVÁ, M.; MARKESOVÁ, Jitka; KANÁSOVÁ, Janka, 2014. *Vliv cílené pohybové aktivity na utváření návyku správného držení těla u dětí staršího školního věku. Šport a rekreácia*, Online, Vědecká práce, České Budějovice, Česká republika: Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita, Nitra, Slovensko: Katedra telesnej výchovy a športu, PF UKF. 106-112.

MALÁTOVÁ, R., & BAHENSKÝ P. (2016). *INTERVENCE DECHOVÝCH CVIČENÍ A JEJÍ VLIV NA DECHOVÝ STEREOTYP INTERVENTION BREATHING EXERCISE AND ITS EFFECT ON BREATHING PATTERN*. *Studia Kinanthropologica*, 17(1), 23-29.

SEDLÁČKOVÁ, Pavlína, 2012. *Školní nábytek ve vztahu k problematice vadného držení těla u žáků 1. a 2. tříd ZŠ v Českých Budějovicích*. Online, Diplomová práce, vedoucí práce MUDr. Marie Nosková. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotní sociální fakulta.

SUTCLIFFOVÁ, J., 2004. *Pružné a zdravé a tělo*. V Praze: Euromedia Group – Ikar. ISNB 80-249-0329-6.

ŠERÁKOVÁ, Hana, 2006. *Aktuální poznatky k problematice vadného držení těla*. Brno, In: 2. konference Škola a Zdraví.

ŠEVELOVÁ, Z., 2007. *Problematika vadného držení těla u dětí*. Online, Diplomová práce, vedoucí Doc. PhDr. Blanka Hošková, CSc. Praha: FTVS UK, Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/13913/DPTX_2005_2_11510_PZTD002_154055_0_30177.pdf?sequence=1&isAllowed=y. [cit. 2024-01-05].

TRŠTÍKOVÁ, R., POKORNÁ, A., 2017. *Bodystyling*, Online, Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-8657-9.

VÉLE, F., 1995. *Kineziologie posturálního systému*. Praha. ISNB 80-7184-100-5

VOLFOVÁ, Stanislava, 2011. *Vztah mezi držním těla a svalovými dysbalancemi u dětí předškolního věku*. Online, Diplomová práce, vedoucí Dvořáková, Hana. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy.

ZIKMUNDOVÁ, Naďa, 2015. *Výskyt dolního zkříženého syndromu u sprinterů a možnosti jeho ovlivnění*. Online, Diplomová práce. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/73621/DPTX_2013_1_11510_0_423367_0_143543.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Zdroje obrázků

Obr. 1: BRENNAN, Richard. *Správné držení těla: jak se zbavit bolestí páteře, napětí a stresu*. V Praze: Slovart, 2014. ISBN 978-80-7391-852-1.

LARSEN, Christian; LARSEN, Claudia a HARTELT, Oliver. *Držení těla: analýza a způsoby zlepšení: look@yourself - work@yourself*. Olomouc: Poznání, 2010. ISBN 978-80-86606-93-4.

ČERMÁK, Josef. *Záda už mě nebolí*. Čes. vyd. 4. Praha: Jan Vašut, 2000. ISBN 80-7236-117-1. Obr. 2: ČERMÁK, Josef. *Záda už mě nebolí*. Čes. vyd. 4. Praha: Jan Vašut, 2000. ISBN 80-7236-117-1.

Obr. 3: BRENNAN, Richard. *Správné držení těla: jak se zbavit bolestí páteře, napětí a stresu*. V Praze: Slovart, 2014. ISBN 978-80-7391-852-1.

Přijďte na **CVIČENÍ KE ZLEPŠENÍ
DRŽENÍ TĚLA**

EURYTMICKÝ SÁL

TERMÍNY:

úterý 27. 2.
Od 16.00 do 17.00

středa 28. 2.
Od 16.00 do 17.00

pátek 1. 3.
Od 15.00 do 16.00

- *uvolnění ztuhlých kloubů*
- *protažení zkrácených svalů*
- *posílení oslabených svalů*

S sebou:
podložka
(karimatka/jógamatka),
ručník/ polštář/ kus látky

plakát cocreator: Anežka Šmahová Marina Nedělová ze 3. ročníku