

## **Abstrakt**

**Název práce:** Svalové dysbalance a možnost jejich korekce

**Cíle práce:** Vytvoření přehledu svalových dysbalancí, z nich vycházejících poruch posturálního systému a současných metod jejich nápravy.  
Vytvoření souboru cvičení, která jsou určena širokému spektru obyvatel (dětí, dospělí, senioři). Tento soubor cviků má vést ke korekci svalových dysbalancí a zlepšit stav pohybového systému. Vytvořený soubor cvičení by mělo jít začlenit do různých pohybových programů nebo jej provádět i doma.

**Metoda:** Analýza literárních pramenů a jejich komparace.

**Výsledky:** Svalové dysbalance jsou rozloženy do třech základních oblastí a mají zásadní vliv na vadné držení těla. Metodami pro zjištění stavu pohybového systému hodnotíme především držení těla a stav svalového napětí a síly. Pro nápravu tohoto stavu se používají metody, které se zabývají hlavně vyrovnáváním svalové nerovnováhy.  
Zjistili jsme, že tato náprava je možná pouze tehdy obsahuje-li soubor cvičení s protahovacími a posilovacími cviky, které musí být navíc doplněny o cvičení dechové a nácvik správných pohybových stereotypů.

**Klíčová slova:** držení těla, pohybový systém, cvičení, posilování, protahování