

Držení těla je často užívaným pojmem, jak ve zdravotnictví, tak i v komerčně používaných systémech cvičení, které můžeme částečně chápat jako součást prevence. Na otázku správného držení těla není stále jednotný názor a jeho význam je často podceňován, či zjednodušován. Správné držení těla můžeme chápat jako automatickou funkci organismu, určitou svalovou souhru ve smyslu aktivace daných částí svalů, i jejich časování, jež provází každý cílený pohyb. Tato fyziologická souhra je však rušena mnoha faktory, například nemocí, únavou, nevhodným ergonomickým prostředím, nefyziologickou výchozí polohou při výkonu povolání (kyfotické držení ...), či sportu (hyperextenze páteře v gymnastice, baletu ...), sociokulturními tlaky. Práce se bude zabývat právě významem výchozí polohy pro základní pohyb, přesněji pro tělesná cvičení. Je důležité upozornit, že v této práci bude použita literatura jak odborná - medicínská, tak i laická literatura, pro širší veřejnost, a to z toho důvodu, že práce má za cíl ukázat co nejvíce pohledů na tuto problematiku. Stejně tak bude použita i literatura staršího data, možná dnes již historická, protože pominout dnes již nepoužívané cvičební systémy by bylo krátkozraké, minulost přece vždy ovlivňuje budoucnost. Práce má tedy ukázat nakolik jsou názory na výchozí pozici shodné nebo v rozporu, ukázat na rozdíly, ale i na shodné prvky a principy.