

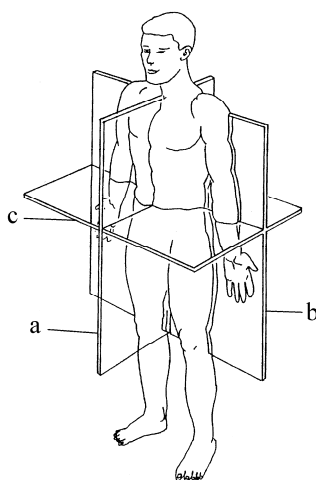
Wprowadzenie

Niniejsze opracowanie jest adresowane głównie do słuchaczy studiów podyplomowych AWF Kraków oraz do praktyków wychowania fizycznego i sportu, którzy chcą odświeżyć swoje wiadomości z zakresu budowy i funkcji organizmu człowieka. Czytelnik bardziej zainteresowany tą tematyką powinien sięgnąć po klasyczny podręcznik i atlas anatomiczny.

Określenia orientacyjne w przestrzeni

Do celów opisowych ciało ludzkie ustawione jest w pozycji pionowej, z kończynami górnymi opuszczonymi wzdłuż tułowia i powierzchniami dłoniowymi rąk zwróconymi do przodu (tzw. pozycja anatomiczna). Aby możliwe było określanie ruchów poszczególnych części ciała przeprowadza się w tym ustawieniu trzy prostopadłe do siebie płaszczyzny, z których:

- płaszczyzna strzałkowa – dzieli ciało na część prawą i lewą,
- płaszczyzna czołowa – dzieli ciało na część przednią i tylną,
- płaszczyzna poprzeczna – dzieli ciało na część górną i dolną.



Ryc. 1. Płaszczyzny ruchu: a – strzałkowa, b – czołowa, c – poprzeczna

Do każdej z tych płaszczyzn przypisana jest prostopadle biegnąca oś ruchu:

- a) do płaszczyzny strzałkowej – oś poprzeczna (np. skłony tułowia w przód i w tył czy zginanie i prostowanie uda w stawie biodrowym są wykonywane w płaszczyźnie strzałkowej, wokół osi poprzecznej),
- b) do płaszczyzny czołowej – oś strzałkowa (np. skłony boczne tułowia czy odwodzenie i przywodzenie uda),
- c) do płaszczyzny poprzecznej – oś pionowa (np. skręty uda na zewnątrz i do wewnątrz).

Bartłomiej Sokołowski