

AD TEST

PANVOVÉ DNO

edukačný materiál



1. Panvové dno je:

- a) diaphragma
- b) diaphragma pelvis
- c) musculus urogenitale
- d) ureter

2. Svaly panvového dna obopínajú:

- a) panvu
- b) panvu a kostrč
- c) symfýzu, kostrč a panvové kosti
- d) močový mechúr a konečník

3. Kolkými vrstvami je tvorené panvové dno?

- a) dvomi
- b) štyrmi
- c) tromi
- d) piatimi

4. Horná vrstva panvového dna je:

- a) výstielka – širšia svalová blana
- b) sfinktery močovej rúry a konečníka
- c) vagína
- d) musculus levator ani a coccygeus

5. Stredná vrstva panvového dna je:

- a) výstielka – širšia svalová blana
- b) sfinktery močovej rúry a konečníka
- c) vagína
- d) musculus levator ani a coccygeus

6. Hlboká vrstva panvového dna je:

- a) výstielka – širšia svalová blana
- b) sfinktery močovej rúry a konečníka
- c) vagína
- d) musculus levator ani a coccygeus

7. Ktoré svaly sú najdôležitejšie pri aktivácii panvového dna?

- a) sfinkterové svaly
- b) abdominálne svaly
- c) gluteálne svaly
- d) hlboko uložené svaly diaphragma pelvis

8. Pri zapojení panvového dna sa snažíme aktivovať aj hlboký stabilizačný systém, známy ako stred tela alebo cor. Ktoré svaly sa pritom hlavne zapájajú?

- a) m. rectus abdominis, diaphragma pelvis, iliopsoas
- b) m. rectus femoris, diaphragma, biceps brachialis
- c) m. obliques abdominis, diaphragma, biceps femoris
- d) m. diaphragma, diaphragma pelvis, transversus abdominis

9. Hlboký stabilizačný systém sa nachádza:

- a) v panvovej oblasti a brušnej dutine
- b) v hrudnej chrbtici a drienkovej chrbtici
- c) v dolných končatinách a panvovej oblasti
- d) v krčno-hrudnej chrbtici

10. Aktivitou panvového dna a hlbokého stabilizačného systému získame stabilitu:

- a) trupu a horných končatín
- b) trupu a prstov dolných končatín
- c) drienkovej chrbtice a brušnej dutiny
- d) drienkovej chrbtice a nôh

11. Pri aktivácii panvového dna trénujeme:

- a) energiu a silu
- b) zručnosť a silu
- c) silu a vytrvalosť
- d) stabilitu a rýchlosť

12. Pri sile napíname svaly:

- a) 70-percentným napätím
- b) 50-percentným napätím
- c) 40-percentným napätím
- d) 100-percentným napätím

13. Pri vytrvalosti napíname svaly:

- a) 30-percentným napätím
- b) 50-percentným napätím
- c) 90-percentným napätím
- d) 100-percentným napätím

14. Cvičenia zo začiatku opakujeme:

- a) 1 – 2 x
- b) 50 – 500 x
- c) 25 – 250 x
- d) 5 – 10 x

15. Pri začiatočnom nácviku sťahujeme svaly panvového dna pri:

- a) nádychu
- b) ľubovoľne
- c) výdychu
- d) zadrživame dych

16. Pri cvičeniach sťahujeme svaly v oblasti:

- a) brucha, zadku, pošvy
- b) brucha, zadku, konečníka
- c) močovej rúry, konečníka, pošvy
- d) chrbta, pošvy, konečníka

17. Pri cvičeniach je krčná chrbtica:

- a) vystretá
- b) v miernom predklone
- c) v miernom záklone
- d) zdvihnutá ku kolenu

18. Pri cvičeniach na chrbte sú dolné končatiny na šírku:

- a) ľubovoľne
- b) panvy
- c) výrazne širšie
- d) spojené kolená

19. Bočný most – tréning vytrvalosti:

- a) polohu držíme na jeden nádych a výdych bez napätia svalov panvového dna
- b) polohu držíme 5 min. bez napätia svalov panvového dna
- c) polohu predýchame 3 x s aktiváciou svalov panvového dna
- d) výdych v danej polohe s napätím svalov panvového dna

20. Svaly panvového dna majú:

- a) ženy po pôrode
- b) muži
- c) ženy aj muži
- d) ženy

