

## SADRŽAJ:

### 1. UVOD 3

### 2. RAZRADA TEME 4

#### 2.1. Hod po ravnom terenu 4

#### 2.2. Pokreti karlice u hodu 7

### ZAKLJUČAK 11

### LITERATURA 12

### 1. UVOD

### 2. RAZRADA TEME

Mi ćemo se uglavnom zadržati na hodu umerene brzine, a u poređenju sa njim posmatraćemo druge vrste hoda sa kratkim osvrtom na hod invalida sa protezom za natkolenicu i hod sa štakama. O skokovima će takođe biti reči, ali ukratko.

#### 2.1. Hod po ravnom terenu

Hod je najčešće način lokomocije, promené mesta i celoga tela u pros toru i može se definisati kao naizmenično kretanje donjih ekstremiteta zah valjujući čemu se telo kreće na podlozi; osobine ovog kretanja su i u tome što je kod hoda ekstremitet uvek u kontaktu sa podlogom, dok drugi može biti u fazi kicačenja ili je i on oslonjen na podlogu. To upućuje na drugi način definisanja hoda po kome je to kretanje po podlozi kroz prostor sma njivanje jednostrukog i dvostrukog oslonca stopala o podlogu. Hod po ravnom terenu brzinom od pet kilometara na sat je najekono mičniji i zato ćemo se na njemu zadržati i opisati ga. Hod se karakteriše time što se za vreme ove vrste kretanja oslanjanje obema nogama smenjuje sa oslanjanjem na samo jednu od njih. To je niz koraka koji slede jedan za drugim. Marey pod korakom podrazumeva niz pokreta koji se izvode između dva ista položaja iste noge, dok Littre smatra da je korak stavljanje jedne noge ispred druge. Prema tome, korak po Marey-u je dvostruki Littre-ov korak. Mi ćemo uzeti da je Littre-ov korak prost korak a korak kako ga je definisao Marey zvaćemo »dvostruki korak« ili dvokorak.

U toku jednog prostog koraka postoje dve faze:

Faza oslanjanja obema nogama

Faza oslanjanja jednom nogom

Prva faza traje kratko i ukoliko se korak ubrzava, utoliko je ova faza kraća. Druga faza je mnogo duža i kod nje posmatramo ponašanje noge koja nosi težinu tela i druge koje se kao klatno prebacuje napred. S obzirom na ulogu i položaj jedne i druge noge, r

.....**NAMERNO UKLONJEN DEO TEKSTA**.....

oslonca zadnje stopalo se naglo ekstendira kontrakcijama m.triceps surae, čime se cela noga gurne uvis napred, a zatim ova noga postaje kiateća i time počinje faza oslanjanja na jednu nogu. Bivša zadnja noga iz faze oslanjanja na obe noge postaje kiateća sve dok petom ne dodirne tle ispred noseće noge koja je u početku ove faze bila prednja. Time su noge izmenile položaj: bivša zadnja je sada prednja noga, bivša prednja postala je zadnja noga, a težište tela se pomera napred za dužinu prostog koraka.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE PREUZETI NA SAJTU. -----**

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)