



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 14. 10. 2022 | Mgr. Martina Karasová

DNS podle prof. Koláře

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/DNS-podle-prof.-Kolare_s10011x20403.html

Jméno fyzioterapeuta Pavla Koláře zná asi kde kdo, málokdo ale zná terapeutický koncept DNS (dynamická neuromuskulární stabilizace), který sestavil. Pojdme si o něm říct něco víc.



DNS neboli dynamická neuromuskulární stabilizace je **diagnostický a terapeutický koncept založený na vývojové kineziologii**. Profesor Kolář díky mnohaletém pozorování a léčení miminek, dětí a dospělých, zdravých i neurologicky nemocných zjistil, jak se vyvíjí a jak pracují pohybové programy,

které máme všichni stejné, geneticky zakódované.

Na čem je princip DNS postaven?

Na základě svých zkušeností pak prof. Kolář sestavil **terapeutický koncept, který neléčí primárně pohybový aparát.**

- **Léčí jeho řídicí centrum, tedy mozek a jeho pohybové programy.**
Pokud ty jsou v pořádku, pak i tělo bude pracovat správně bez zbytečného přetěžování a vzniku předčasných degenerativních změn.

Koncept **staví na principech vývoje držení těla** v základních vertikalizačních pozicích a lokomočních přechodech z jedné pozice do druhé. Jde o základní vzory pohybu, které mají u člověka dvě formy - **lezení a otáčení**. Ty se liší oporou a nárokem našich končetin a zakládají se do 13 měsíců věku. Svou funkcí mají formativní vliv na vývoj našeho těla.

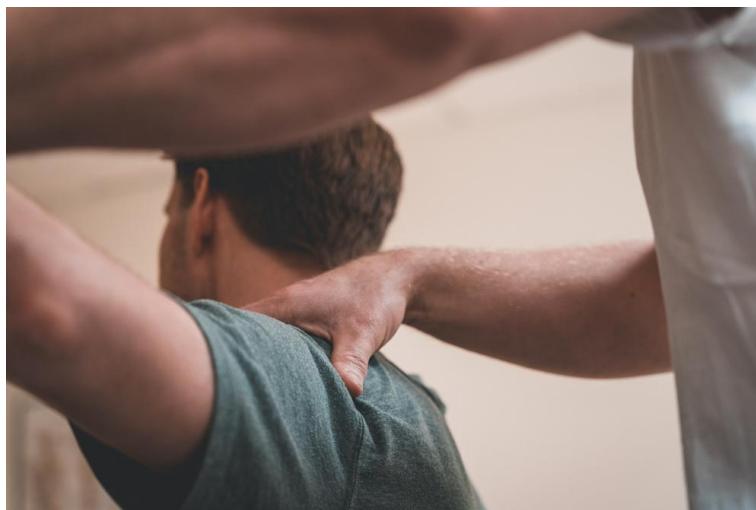


Posturálně lokomoční vzorce, které vývojová kineziologie považuje za ideální, slouží pak nejen k určení diagnózy poruch hybnosti, ale jsou i **základem rehabilitační léčby**.

Svěřte se do rukou odborníka

Při cvičení jsou dodržovány určité postupnosti a zásady. Podmínkou úspěšné terapie je **vědomá spolupráce klienta**.

Cvičí se v různých polohách:



- na zádech,
- na břiše,

- na boku,
- v šikmém sedu,
- na čtyřech,
- ve vysokém kleku,
- ale i ve stoje.

Většina lidí není v úvodní fázi schopna zaujmout polohu a provést cvičení bez korekce fyzioterapeuta. **Fyzioterapeut** navádí klienty verbálně a manuálně. Upozorňuje na chyby a fixací koriguje postavení jednotlivých segmentů. Seznam vyškolených certifikovaných terapeutů v této metodice je k dohledání na stránkách DNS konceptu.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: www.dns-cz.com

www.rehaps.cz

www.bebalanced.cz

Kolář P.: Labyrint pohybu

[dns držení těla dynamická neuromuskulární stabilizace fyzioterapie kineziologie léčba pohybem pohybové návyky profesor Kolář rehabilitace zdravotní cvičení](#)

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz