# Statická svalová práca

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *02/01/2011 - 21:16*

## Definícia

Svalová činnosť charakteristická izometrickým sťahom svalu po určitú dobu.
Hoci z fyzikálneho hľadiska sa o prácu nejedná, z fyziologického hľadiska sú sem spadajúce činnosti označované ako práca kvôli chemickým procesom prebiehajúcim v svale, ktoré sú blízke svalovej práci dynamickej. Veľkosť statickej svalovej práce je závislá od vydávanej svalovej sily a od doby, počas ktorej je sila vydávaná. Z hľadiska zaťaženia je viac zaťažujúca, rýchlejšie unavuje ako dynamická práca, pretože pri kontrakcii svalov je sťažený prietok krvi, čím sa horšie zabezpečuje prívod kyslíka k svalom, je zhoršená regenerácia pracujúceho svalu.

## Výskyt

fyziológia, svalsvto

**URL adresa zdroja:**
https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/statick%C3%A1-svalov%C3%A1-pr%C3%A1ca-0