

1. SVALY ŽVÝKACÍ

Základní postavení: vzpřímený sed u stolu

Provedení: Jednou rukou si podepřete hlavu v oblasti čela, loket si opřete o stůl. Druhý a třetí prst druhé ruky si vložte do úst a zavěste tyto prsty za spodní přední zuby. Mírným tahem prstů si otevřete ústa (nepoužívejte velkou sílu). Pak proti tlaku prstů pusy pomalu a lehce zavírejte, ale jen tak, abyste ji skutečně nezavřeli. Pak se zhluboka nadechnete a na konci nádechu zívnete. Při zívnutí se ústa otevírají nejvíce a žvýkací svaly relaxují a protahují se. Tlak prstů otevírání úst jen jemně pomáhá.

Technika: postizometrická relaxace

2. SUBOKCIPITÁLNÍ SVALY

Základní postavení: vzpřímený sed na židli

Provedení: Položte si ruce na hlavu tak, aby dlaně byly na spáncích, palce ležely na dolní čelisti a prsty podpíraly dolní část hlavy. Hlavu uvolněte a „odevzdejte“ do svých rukou. Mírným tlakem prstů naznačte pohyb hlavy do předklonu, ale krční páteř nechejte napřímenou. Pohyb je minimální, pouze brada se lehce přiblíží ke krku. V této poloze se podívejte směrem k čelu, pohled vzhůru je dostačující k jejich aktivaci, pak se nadechněte. S výdechem sklopte oči směrem k bradě, uvolněte šíji. V této poloze setrvejte, volně dýchejte a s každým výdechem si představujte bradu a její „zanořování“ do krku.

Technika: postizometrická relaxace

3. M. DIGASTRICUS

SVAL DVOJBŘÍŠKOVÝ - ZADNÍ BŘÍŠKO

Základní postavení: vzpřímený sed nebo leh na zádech

Provedení: Ukazováčkem nebo prostředníkem si zatlačte kolmo ze strany pod dolní čelist. Pozor na správnou lokalizaci! (Pokud pod prstem cítíte příliš tuhý sval, pak tlačíte moc ze strany a s největší pravděpodobností do m. sternocleidomastoideus. Pokud budete tlačit prst příliš dopředu, budete tlačit do chrupavky štítné – „ohryzku“, a to je také nežádoucí). Požadovaný sval zaktivujete tak, že zatlačíte jazykem proti hornímu patru. V aktivaci vydržte přibližně 10 vteřin a pak uvolněte. Tlak prstu veděte směrem proti druhé straně krku, tím dochází k protažení m. digastricus (zadní část).

Technika: postizometrická relaxace



4. M. MYLOHYOIDEUS

Základní postavení: vzpřímený sed nebo leh na zádech

Provedení: Tento sval tvoří spodinu ústní, proto si položte ukazováček zesponu pod dolní čelist, na místo, kde cítíte nejvyšší napětí ve svalu. Aktivitu tohoto svalu pod prstem pocítíte, když zatlačíte jazykem proti hornímu patru. V aktivaci vydržte asi 10 sekund. Po uvolnění tlačíte prstem proti dutině ústní, daný sval protahujete.

Technika: postizometrická relaxace

5. INFRAHYOIDNÍ SVALY

DOLNÍ SVALY JAZYLKY

Základní postavení: vzpřímený sed na židli, záda opřena o opěradlo (pokud lze)

Provedení: Ruku na protahované straně krku si položte dlaní pod zadek. Druhou ruku si položte dlaní na horní část hrudní kosti a tlakem zafixujte. Protážení svalů provedete nejprve záklonem hlavy a pak jejím lehkým úklonem na opačnou stranu. Svaly zaktivujete otevřením úst a následným nádechem. Pak pusou zavřete, uvolněte a s výdechem podpořte další protážení.

Technika: postizometrická relaxace i protážení

6. M. LONGUS COLLI

Základní postavení: vzpřímený sed na židli, záda opřena o opěradlo (pokud lze)

Provedení: Protážení svalu provedete nejprve záklonem hlavy a pak jejím lehkým úklonem na opačnou stranu. Sval zaktivujete záměrem o předklon hlavy (k pohybu do předklonu však nedochází). Na konci aktivace se nadechněte. Uvolněte a s výdechem podpořte další protážení.

Technika: postizometrická relaxace i protážení

7. MM. SCALENI

SVALY ŠIKMÉ

Základní postavení: vzpřímený sed na židli, záda opřena o opěradlo (pokud lze)

Provedení: Ruce si dejte přes sebe a položte je do oblasti horních žeber těsně pod klíční kost na protahované straně krku. Obě ruce tlačí na žebra a snaží se je stahovat dolů. Protážení svalů provedete otočením hlavy na stranu od fixovaných žeber a jejím nepatrným záklonem (ucho se lehce přiblíží k rameni). Svaly zaktivujete hlubokým nádechem. V relaxační fázi vydechněte a lehce zvýšte tlak na žebra.

Technika: postizometrická relaxace i protážení

8. M. STERNOCLEIDOMASTOIDEUS

Základní postavení: leh na zádech na stole, posteli

Provedení: Hlava spočívá na hraně stolu nebo postele, ale tato hrana musí být měkká nebo něčím měkkým překrytá. Hlava je v opoře na úrovni záhlaví a dolní čelisti (kostěná oblast za ušima už leží mimo oporu) a je otočena směrem od ošetřovaného svalu. Hmotností hlavy dochází k protážení svalu. Sval zaktivujete lehkým nadzvednutím hlavy a na konci aktivace se zhluboka nadechněte. S výdechem uvolněte hlavu a nechte působit gravitaci.

Technika: postizometrická relaxace

9. VZPŘIMOVAČE KRČNÍ PÁTEŘE A HLAVY

Základní postavení: vzpřímený sed na židli

Provedení: Ruku na neprotahované straně svalu si položte na vrchol hlavy, prsty směřují vzad, loket této horní končetiny směřuje šikmo vpřed. Protážení svalu provedete předklonem a mírnou rotací s úklonem hlavy směrem k tomuto lokti (pokud byste měli košili s náprsní kapsou, tak brada směřuje přímo na ni). Svaly zaktivujete pohledem vzhůru k čelu. V relaxační fázi vydechněte a podívejte směrem dolů.

Technika: postizometrická relaxace i protažení

10. VZPŘIMOVAČE HRUDNÍ PÁTEŘE

Základní postavení: vzpřímený sed na židli

Provedení: Dejte si ruce v týl. Za pomoci rukou předklánějte hlavu a horní část trupu (pánev zůstává bez pohybu!). Čím níž je bolestivý bod ve vzpřimovači, tím větší musí být předklon. Pak se otočte předkloněným trupem na opačnou stranu od místa bolesti (trup směřuje v předklonu přibližně nad stehno). Svaly zaktivujete tlakem hlavy proti rukám a posléze nádechem. S výdechem tlak uvolněte, podpořte uvolnění svalu a jeho další protažení ve směru šikmého předklonu.

Technika: postizometrická relaxace i protažení

11. VZPŘIMOVAČE BEDERNÍ PÁTEŘE VLEŽE NA BOKU

Základní postavení: leh na boku na posteli, na stole

Provedení: Tuto techniku můžete provádět doma pouze tehdy, máte-li vhodné místo (vyšší postel, stabilní stůl, masážní lehátko apod.). Lehněte si na opačný bok, než je protahované místo ve svalu, více ke kraji lehátka. Dolní končetiny mírně pokrčte v kyčli a koleni. Jednu horní končetinu si dejte pod hlavu, druhou se opřete o lehátko před tělem. Zkontrolujte si správnou polohu vleže na boku – nenaklánějte se trupem vpřed, ani vzad! Svrchní dolní končetinu pokrčte v kyčli a spusťte ji mimo lehátko (vnitřní strana stehna se opírá o lehátko) – tím dochází také k naklopení pánve vpřed. Současně otočte hlavu na druhou stranu a dívejte se celou dobu do stropu. V oblasti beder, případně hýždí byste měli cítit mírný tah (ne bolest!). Pak mírně nadzvedněte stehno volně vyvěšené dolní končetiny směrem ke stropu (1–2 cm), na konci aktivace se nadechněte. S výdechem se uvolněte a nechejte končetinu volně klesat.

Technika: postizometrická relaxace



12. VZPŘIMOVAČE BEDERNÍ PÁTEŘE VLEŽE NA ZÁDECH

Základní postavení: leh na zádech

Provedení: Vleže na zádech si opřete chodidla o podložku, případně si mírně podložte hlavu. Pak si přitáhněte kolena k břichu, jedno po druhém, a obejměte je rukama. S výdechem si přitáhněte kolena rukama ještě více k hrudníku, v oblasti beder byste měli cítit vyhrbení a protažení svalů. Z této pozice zatlačte kolena proti rukám. Pozor na záklon hlavy! Pak s výdechem uvolněte a opět přitáhněte kolena více k trupu.

Technika: postizometrická relaxace i protažení

13. M. RECTUS ABDOMINIS VLEŽE NA ZÁDECH PŘÍMÝ SVAL BŘIŠNÍ

Základní postavení: leh na zádech na posteli, na stole

Provedení: Tuto techniku můžete provádět doma pouze tehdy, máte-li vhodné místo (vyšší postel, stabilní stůl, masážní lehátko apod.). Ke cvičení si připravte židli a dva polštářky, případně složené ručníky. Opřete se spodní částí hýždí na hraně lehátka, pak se položte opatrně na záda, dolní končetiny držte zatím pokrčené (v této poloze by měly být vaše hýždě přesně na hraně lehátka). Pod hlavu si umístěte polštářek a dolní končetinu na neošetřované straně spusťte dolů a opřete ji chodidlem o přichystanou židli. Pod hýždí na ošetřované straně si vsuňte pevnější polštářek (vznikne tím mírná rotace pánve a trupu) a dolní končetinu na této straně volně spusťte k zemi. Tím dojde k protažení přímého břišního svalu. Aktivaci tohoto svalu dosáhnete dvojím způsobem. Buď nadzvednete koleno o 1–2 cm, nebo provedete předklon hlavy (poloha vyvěšené dolní končetiny se v tomto případě nemění). V relaxační fázi uvolníte nadzviženou dolní končetinu, nebo položíte hlavu a lopatky opět na lehátko. Toto cvičení nespojujte s prohloubeným dýcháním v aktivační, ani relaxační fázi, dýchejte zcela přirozeně. Toto cvičení není pro vás vhodné, pokud cítíte opakovaně bolest v bedrech.

Technika: postizometrická relaxace

14. M. RECTUS ABDOMINIS VLEŽE NA BŘIŠE PŘÍMÝ SVAL BŘIŠNÍ

Základní postavení: leh na břiše

Provedení: Položte se na břicho. Ruce opřete dlaněmi o zem před rameny. Pak se začněte pomocí horních končetin pomalu zvedat, tak že pánev je na zemi nebo jen málo nad. Snažte se co nejvíce uvolnit bedra která jsou v záklonu. V této pozici vytrvejte a přirozeně dýchejte. Pokud u cvičení opakovaně cítíte bolest v bedrech, není pro vás vhodné.

Technika: protažení

15. M. OBLIQUUS EXTERNUS ABDOMINIS**ZEVNÍ ŠIKMÝ SVAL BŘIŠNÍ**

Základní postavení: stoj rozkročný.

Provedení: Ve stoji proveďte mírný záklon trupu, pak celý trup mírně ukloňte od ošetřované strany a nakonec otočte celý trup k ošetřované straně. V této poloze proveďte výdrž a volně dýchejte.

Směrový příklad pro protažení tohoto svalu na pravé straně trupu: Záklon, úklon vlevo, rotace vpravo.

Technika: protažení

**16. M. OBLIQUUS INTERNUS ABDOMINIS****VNITŘNÍ ŠIKMÝ SVAL BŘIŠNÍ**

Základní postavení:

Provedení:

Technika:

17. M. LEVATOR SCAPULAE

ZDVIHAČ LOPATKY

Základní postavení: vzpřímený sed na židli

Provedení: Ruku na bolestivé straně si dejte pod zadek. Druhou ruku si položte na vrchol hlavy (pokud je to levá, tak trochu více na pravou polovinu hlavy). Mírným tlakem na hlavu provedte její předklon, mírný úklon a rotaci na opačnou stranu od bolestivého místa. V této pozici je sval protažen. Sval zaktivujete tlakem hlavy směrem zpět proti ruce (nebo povytažením ramene směrem k uchu). Na konci aktivace se nadýchněte. Výdechem podpoříte uvolnění svalu a jeho další protažení.

Technika: postizometrická relaxace i protažení



18. M. TRAPEZIUS HORNÍ ČÁST

SVAL TRAPÉZOVÝ

Základní postavení: vzpřímený sed na židli

Provedení: Ruku na protahované straně krku si položte dlaní pod zadek. Druhou ruku si položte přes hlavu tak, že se konečky prstů dotýkáte ucha na opačné straně. Provedte úklon hlavy směrem od ruky, na které si sedíte. Pozor na současný předklon či rotaci hlavy (ucho směřuje přímo k rameni)! Pak zatlačte hlavou mírně proti ruce. S výdechem uvolněte a nechejte hlavu klesnout dále do úklonu.

Technika: postizometrická relaxace i protažení

19. M. TRAPEZIUS STŘEDNÍ ČÁST

SVAL TRAPÉZOVÝ

Základní postavení: vzpřímený sed na židli

Provedení: Horní končetina na bolestivé straně trupu je předpažena s pokrčeným loktem a předloktí je horizontálně s podložkou. Druhá ruka uchopí paži nad loktem a přitáhne ji směrem k hrudníku (trup je stále zpříma, nesmí dojít k jeho rotaci!). Z tohoto protažení svalu zatlačte loktem směrem zpět proti ruce a ke konci aktivace se zhluboka nadechněte. Pak s výdechem uvolněte a pomocí ruky zvětšete protažení (bez souhybu trupu!).

Technika: postizometrická relaxace

20. M. TRAPEZIUS DOLNÍ ČÁST

SVAL TRAPÉZOVÝ

Základní postavení: vzpřímený sed na židli

Provedení: Horní končetina na bolestivé straně trupu je předpažena s pokrčeným loktem přibližně do úhlu 120 stupňů v rameni. Druhá ruka uchopí paži nad loktem a přitáhne ji směrem k hrudníku (trup je stále zpříma, nesmí dojít k jeho rotaci!). Z tohoto protažení svalu zatlačte loktem směrem zpět proti ruce (nesmí dojít k pohybu), ke konci aktivace se zhluboka nadechněte. Pak s výdechem uvolněte a pomocí ruky zvětšete protažení (bez souhybu trupu!).

Technika: postizometrická relaxace

21. M. LATISSIMUS DORSI a M. TERES MAJOR**ŠIROKÝ SVAL ZÁDOVÝ a VELKÝ SVAL OBLÝ**

Základní postavení: leh na boku na posteli, na stole

Provedení: Lehněte si na bok, opačný k protahovanému místu ve svalu. Dolní končetiny mírně pokrčte v kyčli a koleni (pro lepší stabilitu). Spodní horní končetinu si dejte pod hlavu, druhou zvedněte do vzpažení, loket nechejte přirozeně pokrčený, ruka směřuje palcem k zemi. Hmotnost horní končetiny svaly protahuje. Pak mírně nadzvedněte volně vyvěšenou horní končetinu za malíkem směrem ke stropu (1–2 cm) a na konci aktivace se zhluboka nadechněte. S výdechem uvolněte zpět a nechejte končetinu volně klesat.

Technika: postizometrická relaxace

22. M. SERRATUS ANTERIOR**PILOVITÝ SVAL PŘEDNÍ**

Základní postavení: leh na boku na posteli, na stole

Provedení: Lehněte si na bok, opačný k protahovanému místu ve svalu. Dolní končetiny mírně pokrčte v kyčli a koleni (pro lepší stabilitu). Spodní horní končetinu si dejte pod hlavu, druhou zvedněte do vzpažení, loket nechejte přirozeně pokrčený, ruka směřuje palcem k zemi. Pak celý trup včetně hlavy přetočte mírně vzad směrem k podložce (neprohýbejte se v bedrech!) Hmotnost horní končetiny sval protahuje. Pak se mírně nadzvedněte volně vyvěšenou horní končetinu za malíkem (1–2 cm) a na konci aktivace se zhluboka nadechněte. S výdechem uvolněte zpět a nechejte končetinu volně klesat.

Technika: postizometrická relaxace

23. M. PECTORALIS MAJOR - VLEŽE NA ZÁDECH

VELKÝ SVAL PRSNÍ

Základní postavení: leh na zádech na posteli, na lehátku

Provedení: Položte se na záda ošetřovanou stranou trupu blíž ke kraji lehátka (rameno na této straně je úplně u kraje lehátka). Vzhledem k velikosti svalu můžete protahovat sval ve více polohách - čím výše je paže, tím nižší část svalu protahujete. Pro dolní část svalu je to upažení přibližně kolem 120 stupňů v ramenním kloubu, pro střední část asi 100 stupňů a horní část svalu protahujeme pod úhlem menším než 90 stupňů. Horní končetinu volně vyvěste v požadovaném úhlu v ramenním kloubu, tím dojde k protažení dané části svalu (nezvedejte hrudník od podložky!). Pak mírně nadzvedněte paži směrem ke stropu (1–2 cm). Hluboký nádech provedte ke konci aktivace. S výdechem uvolněte zpět a nechejte končetinu volně klesat.

Technika: postizometrická relaxace



24. M. PECTORALIS MAJOR - VESTOJE

VELKÝ SVAL PRSNÍ

Základní postavení: stoj u pevné opory

Provedení: Postavte se čelem ke dveřní zárubni, případně k rohu budovy. Horní končetinu na protahované straně upažte, pokrčte loket, předloktí a ruku umístěte svisle vzhůru a opřete o pevnou oporu (zárubeň, roh budovy). Vzhledem k velikosti svalu můžete protahovat sval ve více polohách - čím výše je paže, tím nižší část svalu protahujete. Pro dolní část svalu je to upažení přibližně kolem 120 stupňů v ramenním kloubu, pro střední část asi 100 stupňů a horní část svalu protahujeme pod úhlem menším než 90 stupňů. Protážení svalu dosáhnete mírným náklonem trupu vpřed s vykročením (příp. přidejte mírnou rotaci trupu směrem od protahovaného svalu). Tlakem předloktí do pevné opory se současným sval aktivujte. Nádechem ukončujeme tuto fázi. S výdechem tlak uvolněte a zvětšením náklonu trupu, (příp. zvětšením rotace) sval dále protahujte.

Technika: postizometrická relaxace i protažení

25. M. PECTORALIS MINOR

MALÝ SVAL PRSNÍ

Základní postavení: stoj u pevné opory

Provedení: Postavte se čelem ke dveřní zárubni, případně k rohu budovy. Horní končetinu na protahované straně upažte přibližně do úhlu 120–130 stupňů, pokrčte loket, předloktí a ruku umístěte svisle vzhůru a opřete o pevnou oporu (zárubeň, roh budovy). Protážení svalu dosáhnete mírným náklonem trupu vpřed a současnou rotací od protahovaného svalu. Tlakem předloktí do pevné opory se sval aktivuje. Nádechem ukončujeme tuto fázi. S výdechem tlak uvolněte a zvětšením náklonu a rotace trupu sval dále protahujte.

Technika: postizometrická relaxace i protažení

26. M. SUBSCAPULARIS VLEŽE NA ZÁDECH

SVAL PODLOPATKOVÝ

Základní postavení: leh na zádech na posteli, na lehátku či stole

Provedení: Položte se na záda na lehátko a upažte na protahované straně asi do 80-90 stupňů v rameni. Paže je podepřena lehátkem, ale loket spočívá mimo lehátko. Loket ohněte přibližně do pravého úhlu a předloktí uvolněte směrem k hlavě a podložce. Pokud necháte předloktí s rukou uvolněné, sval se protahuje. Aktivace svalu dosáhnete tím, že předloktí včetně ruky nadzvednete mírně vzhůru ke stropu (1-2 cm). Aktivaci můžete podpořit nádechem. Pak s výdechem předloktí uvolněte a nechejte volně klesnout.

Poznámka: Pokud máte zevní rotaci v ramenním kloubu omezenou natolik, že předloktí v dané poloze horní končetiny „trčí“ vzhůru a jeho hmotnost nepůsobí tah a protažení svalu, musíte se přetočit z polohy na zádech do polohy v lehu na boku tak, aby poloha předloktí byla co nejvíce horizontální.

Technika: postizometrická relaxace



27. M. SUBSCAPULARIS VSEDĚ

SVAL PODLOPATKOVÝ

Základní postavení: vzpřímený sed na židli

Provedení: Předpokladem této techniky je dobrý a nebolestivý pohyb v ramenním kloubu. Zvedněte horní končetinu do maximálního vzpažení, loket nechejte natažený. Vytočte paži směrem ven (zevní rotace v ramenním kloubu). Do co největšího rozsahu si pomozte druhou rukou, která fixací nad loktem dopomáhá do vytažení vzhůru a současně točí paži dlaní směrem vzad (za palcem). Tím dochází k protažení svalu. Jeho aktivaci provedete tak, že zatlačíte paží proti ruce do rotace za malíkem, ke konci se zhluboka nadechněte. Pak tlak povolíte a s výdechem zvětšíte protažení.

Technika: postizometrická relaxace i protažení

28. M. SUPRASPINATUS

SVAL NADHŘEBENOVÝ

Základní postavení: vzpřímený sed na židli

Provedení: Na protahované straně ohněte loket do pravého úhlu a předloktí držte před tělem vodorovně se zemí. Opačnou rukou si uchopte loket na protahované straně a spolu s předloktím ho podpírejte. Pak táhněte paži pomocí ruky směrem ke středu těla, tím dosáhnete protažení svalu. Aktivace dosáhnete tlakem lokte proti ruce směrem zpět (do strany). Na konci aktivace může provést hluboký nádech. S výdechem uvolněte a pomocí ruky táhněte paži dál ke středu těla. Pokud máte dobrý rozsah pohybů v ramenním kloubu, můžete provádět také druhou variantu. V tom případě je předloktí umístěno stejným způsobem, ale za tělem. Zde však úchop druhou rukou není za loket, ale provádíme tah za zápěstí. Postup protažení a aktivace je shodný s první variantou.

Technika: postizometrická relaxace i protažení



29. M. INFRASPINATUS

SVAL PODHŘEBENOVÝ

Základní postavení: vzpřímený sed na židli

Provedení: Na protahované straně ohněte loket do pravého úhlu a předloktí držte před tělem vodorovně se zemí. Opačnou rukou si uchopte loket na protahované straně a paži před tělem zvedněte asi do úhlu 45 stupňů (výška lokte není tedy u pupku, ale v úrovni dolního konce hrudní kosti). Hřbet ruky protahované horní končetiny se opírá o loket druhé horní končetiny. Pak táhněte paži před tělem na opačnou stranu, tím dosáhnete protažení svalu. Aktivace svalu je spojena se zevní rotací v ramenním kloubu - uděláte ji tlakem hřbetu ruky a zápěstí protahované horní končetiny proti loktu druhé horní končetiny. Aktivační fázi může zvýraznit nádech na jejím konci. S výdechem uvolněte a zvětšete protažení.

Technika: postizometrická relaxace i protažení

30. M. DELTOIDEUS

SVAL DELTOVÝ

Základní postavení: vzpřímený sed na židli

Provedení: Protahování svalu má několik variant podle toho, na kterou část svalu cílíte.

1. varianta: Na protahované straně ohněte loket do pravého úhlu a předloktí držte před tělem vodorovně se zemí. Opačnou rukou si uchopte loket na protahované straně a spolu s předloktím ho podpírejte. Pak táhněte paži pomocí ruky před tělem na opačnou stranu, tím dosáhnete **protahování střední a zadní části deltového svalu**. Aktivace dosáhnete tlakem lokte proti ruce směrem zpět (do strany). S výdechem uvolněte a pomocí ruky táhněte paži dál ke středu těla.

2. varianta: Při variantě pro **střední a přední část deltového svalu** táhněte paži za tělem. Úchop rukou je za zápěstí, pokud dosáhnete tak za loket. Postup protahování a aktivace je stejný.

3. varianta: Protahování **pouze zadní části deltového svalu** je obdobné jako u 1. varianty, paže je však zvednuta před tělem přibližně do 80-90 stupňů (výška lokte je zhruba v úrovni brady). Postup protahování a aktivace je stejný.

Technika: postizometrická relaxace i protahování

31. M. DELTOIDEUS PŘEDNÍ ČÁST

SVAL DELTOVÝ

Základní postavení: stoj u dveří

Provedení: Autoterapii lze provádět s tyčí, ale pro domácí prostředí si vysvětlíme variantu s klikou u dveří. Postavte se zády ke dveřím a protahovanou horní končetinou se chytňte kliky nadhmatem (ruka musí být hřbetem ke stropu). Protahování přední části m. deltoideus provedete tak, že postoupíte dál od dveří a mírně nakloníte tělo dopředu. Tah byste měli cítit na přední ploše ramene. Sval aktivujete tlakem dlaně do kliky (představa pohybu horní končetiny vpřed). S výdechem uvolněte a proveďte další protahování náklonem trupu vpřed.

Technika: postizometrická relaxace i protahování

32. M. TRICEPS BRACHII

TROJHLAVÝ SVAL PAŽNÍ

Základní postavení: vzpřímený sed na židli

Provedení: Na protahované straně zvedněte horní končetinu do maximálního vzpažení a loket volně ohněte. Druhou rukou udržujte toto maximální vzpažení držením za paži nad loktem. Nevysouvejte hrudník vpřed! Pro aktivaci svalu zatlačte paží do prstů druhé ruky. S výdechem uvolněte a lehkým tahem za loket zvětšete protažení.

Technika: postizometrická relaxace i protažení

33. M. CORACOBRACHIALIS

SVL HÁKOVÝ

Základní postavení: stoj

Provedení: Protahovanou horní končetinu dejte za záda, hřbet ruky se dotýká hýždí. Druhou rukou ji chytněte za zápěstí. Protažení dosáhnete tahem za zápěstí dolů a směrem od protahované horní končetiny. Sval zaktivujete tahem (jako byste se chtěli ze sevření uvolnit). Pak s výdechem uvolněte a pokračujte dále do protažení.

Technika: postizometrická relaxace i protažení

34. M. BICEPS BRACHII DLOUHÁ HLAVA VARIANTA A**DVOJHLAVÝ SVAL PAŽNÍ**

Základní postavení: stoj u dveří

Provedení: Autoterapii lze provádět s tyčí, ale pro domácí prostředí si vysvětlíme variantu s klikou u dveří. Postavte se zády ke dveřím a protahovanou horní končetinou se chytněte kliky podhmatem (dlaň ruky směřuje ke stropu). Protážení provedete tak, že uděláte krok od dveří a až ucítíte tah na přední straně paže, pak mírně nakloníte tělo dopředu. Sval aktivujte tahem prstů za kliku (představa pohybu horní končetiny vpřed). S výdechem uvolněte a provedte další protážení náklonem trupu vpřed.

Technika: postizometrická relaxace i protážení

35. M. BICEPS BRACHII DLOUHÁ HLAVA VARIANTA B**DVOJHLAVÝ SVAL PAŽNÍ**

Základní postavení: stoj

Provedení: Protahovanou horní končetinu dejte za záda, malíková strana ruky se dotýká hýždí. Druhou rukou se chytněte za zápěstí a ruku protahované horní končetiny a tahem směrem k zemi se současným otáčením předloktí (dlaň směřuje dolů) sval protahujte. Aktivaci svalu dosáhnete snahou o otočení předloktí opačným směrem proti odporu druhé ruky. Pak s výdechem uvolněte a pokračujte v protážení.

Technika: postizometrická relaxace i protážení

36. M. BICEPS BRACHII KRÁTKÁ HLAVA

DVOJHLAVÝ SVAL PAŽNÍ

Základní postavení: leh na zádech na posteli, na lehátku či stole

Provedení: Položte se na záda na lehátko a upažte protahovanou horní končetinu asi do 60-70 stupňů v rameni, ruka je dlaní vzhůru. Paže je podepřena lehátkem, ale loket spočívá mimo lehátko. Aktivace svalu dosáhnete tím, že nadzvednete předloktí (paže zůstává bez pohybu) mírně vzhůru ke stropu (1-2 cm). S výdechem předloktí uvolněte a nechejte volně klesnout.

Technika: postizometrická relaxace



37. M. BRACHIALIS

HLUBOKÝ SVAL PAŽNÍ

Základní postavení: leh na zádech na posteli, na lehátku či stole

Provedení: Položte se na záda na lehátko a upažte protahovanou horní končetinu asi do 60-70 stupňů v rameni, ruku otočte palcem vzhůru ke stropu. Paže je podepřena lehátkem, ale loket spočívá mimo lehátko. Aktivace svalu dosáhnete tím, že s nádechem nadzvednete předloktí (paže zůstává bez pohybu) mírně vzhůru ke stropu (1-2 cm). Pak s výdechem předloktí uvolněte a nechejte volně klesnout.

Technika: postizometrická relaxace

38. M. BRACHIORADIALIS

SVAL VŘETENNÍ

Základní postavení: vzpřímený sed na židli, horní končetiny podél těla

Provedení: Protahovanou horní končetinu spustíte mezi dolní končetiny, loket je natažený, předloktí se opírá o stejnostranné stehno. Druhou ruku chytněte zápěstí, protáhněte paži dolů a současně otáčejte předloktí tak, abyste viděli hřbet ruky protahované horní končetiny. Aktivace svalu dosáhnete snahou o otočení ruky na druhou stranu, ale odpor držící ruky pohyb nedovolí. Pak tlak uvolněte a pomocí druhé ruky zvětšete protažení.

Technika: postizometrická relaxace i protažení

Poznámka: popsaná technika je variantou i pro m. supinator



39. M. SUPINATOR

SVAL SUPINUJÍCÍ

Základní postavení: vzpřímený sed na židli, horní končetiny podél těla

Provedení: Protahovanou horní končetinu pokrčte v lokti do pravého úhlu a položte rukou na břicho. Druhou rukou si ji chytněte kolem zápěstí a otočte ji hřbetem ruky k sobě. Aktivace svalu dosáhnete snahou o otočení ruky dlaní k tělu. Pak tlak uvolněte a pomocí druhé ruky zvětšete protažení.

Technika: postizometrická relaxace i protažení

40. M. PRONATOR TERES

PRONUJÍCÍ SVAL OBLÝ

Základní postavení: vzpřímený sed na židli

Provedení: Protahovanou horní končetinu spustíte mezi dolní končetiny, předloktí se opírá o stejnostranné stehno. Druhou ruku chytněte zápěstí, protáhněte paži dolů (propínáte v lokti) a současně otáčejte předloktí tak, abyste viděli dlaň ruky protahované horní končetiny. Aktivace svalu dosáhnete snahou o otočení ruky do protisměru. Pak tlak uvolněte a pomocí druhé ruky zvětšete protažení.

Technika: postizometrická relaxace i protažení

41. MM. EXTENSOR CARPI RADIALIS LONGUS ET BREVIS

ZEVNÍ NATAHOVAČE ZÁPĚSTÍ

Základní postavení: vzpřímený sed na židli

Provedení: Protahovanou horní končetinu spustíte mezi dolní končetiny, předloktí se opírá o stejnostranné stehno, ruka je otočena dlaní k tělu. Druhou rukou si přidržte zápěstí protahované horní končetiny (prsty jsou přes hřbet ruky, palec ve dlaní) a ohněte zápěstí směrem za dlaní a zároveň ve směru k malíku. Z tohoto protažení aktivujte svaly tlakem hřbetu ruky do prstů druhé ruky. Pak tlak uvolněte a pomocí druhé ruky zvětšete protažení.

Technika: postizometrická relaxace i protažení

42. M. EXTENZOR CARPI ULNARIS

VNITŘNÍ NATAHOVAČ ZÁPĚSTÍ

Základní postavení: vzpřímený sed na židli

Provedení: Protahovanou horní končetinu pokrčte v lokti a zápěstí (prsty ukazují na krk). Druhou rukou ji chytněte přes dlaň a hřbet ruky a tlačte dlaň směrem dolů a za palcem. Z tohoto protažení aktivujte sval tlakem hřbetu ruky do prstů druhé ruky (snaha o natažení ruky v zápěstí). Pak tlak uvolněte a pomocí druhé ruky zvětšete protažení.

Technika: postizometrická relaxace i protažení

43. EXTENZORY PRSTŮ NATAHOVAČE PRSTŮ

Základní postavení: vzpřímený sed na židli

Provedení: Protahovanou horní končetinu pokrčte v lokti a zápěstí (prsty ukazují na krk). Druhou rukou ji uchopte přes prsty a hřbet ruky a tahem zvětšete pokrčení prstů a zápěstí. Z tohoto protažení aktivujte svaly tlakem hřbetu ruky a prstů do držící dlaně a palce. Pak tlak uvolněte a pomocí druhé ruky zvětšete protažení.

Technika: postizometrická relaxace i protažení

44. FLEXORY ZÁPĚSTÍ

OHÝBAČE ZÁPĚSTÍ

Základní postavení: vzpřímený sed na židli

Provedení: Protahovanou horní končetinu spusťte mezi dolní končetiny, předloktí se opírá o stejnostranné stehno, dlaň ruky směřuje vpřed. Druhou rukou si chytněte protahovanou horní končetinu tak, že prsty položíte do dlaně a palec opřete o hřbet ruky. Tlakem prstů do dlaně tlačíte hřbet protahované ruky více k tělu a zároveň natahujete více v lokti. Z tohoto protažení aktivujte svaly tlakem dlaně proti držícím prstům. Pak tlak uvolněte a pomocí druhé ruky zvětšete protažení.

Technika: postizometrická relaxace i protažení

45. FLEXORY PRSTŮ

OHÝBAČE PRSTŮ

Základní postavení: vzpřímený sed na židli

Provedení: Protahovanou horní končetinu spusťte mezi dolní končetiny, předloktí se opírá o stejnostranné stehno, dlaň ruky směřuje vpřed. Druhou rukou si chytněte protahovanou ruku za všechny prsty kromě palce. Tlakem prstů držící ruky natahujte prsty, protahujte zápěstí, předloktí a zvětšujte natažení v lokti. Z tohoto protažení aktivujte svaly tlakem prstů proti držícím prstům. Pak tlak uvolněte a pomocí druhé ruky zvětšete protažení.

Technika: postizometrická relaxace i protažení



46. M. ABDUCTOR POLLICIS LONGUS a EXTENZORY PALCE**DLOUHÝ ODTAHOVAČ A NATAHOVAČE PALCE**

Základní postavení: vzpřímený sed na židli

Provedení: Protahovanou horní končetinu spustíte mezi dolní končetiny, předloktí se opírá o stejnostranné stehno, dlaň směřuje k vnitřní straně druhého stehna. Palec pokrčte a schovejte ho do dlaně pod ostatní prsty. Dlaní a prsty druhé ruky uchopte takto připravenou ruku a táhněte celé zápěstí směrem za malíkem. Aktivace svalů dosáhnete tlakem opačným směrem (tlakem palcové strany proti prstům). Pak tlak uvolněte a pomocí druhé ruky zvětšete protažení.

Technika: postizometrická relaxace i protažení

47. SVALY THENARU**SKUPINA PALCOVÁ**

Základní postavení: vzpřímený sed na židli

Provedení: Protahovanou horní končetinu spustíte mezi dolní končetiny, předloktí se opírá o stejnostranné stehno, palec směřuje vzhůru. Druhou rukou si chytněte oblast palce včetně jeho dlaňové části. Protažení daných svalů dosáhnete odtahováním palce směrem k předloktí. Aktivace dosáhnete tlakem palce směrem k dlani proti odporu držící ruky. Pak tlak uvolněte a pomocí druhé ruky zvětšete protažení.

Technika: postizometrická relaxace i protažení

48. SVALY HYPOTHENARU

SKUPINA MALÍKOVÁ

Základní postavení: vzpřímený sed na židli

Provedení: Protahovanou horní končetinu pokrčte v lokti a ruku držte v prodloužení předloktí. Druhou rukou si chytněte malík a táhněte ho směrem k hřbetu ruky. Některé svaly této části protáhnete víc současným tahem od ostatních prstů (odtahováním), jiné tahem k prstům (přitahováním). Svaly zaktivujete tlakem malíku směrem k dlani. Pak tlak uvolněte a tahem prstů druhé ruky zvětšete protažení.

Technika: postizometrická relaxace i protažení

49. MM. LUMBRICALES

SVALY ČERVOVITÉ

Základní postavení: vzpřímený sed na židli

Provedení: Protahovanou horní končetinu pokrčte v lokti, ruka je v prodloužení předloktí, palec směřuje k tělu. Pak pokrčte všechny prsty kromě palce a ohněte je do dlaně. Takto ohnuté prsty chytněte druhou rukou a natahujte je pouze v posledních člancích (dochází i k natažení dlaně). Svaly aktivujete tlakem proti odporu směrem do dlaně. Po uvolnění tlaku opět provádíme protažení.

Technika: postizometrická relaxace i protažení

50. M. QUADRATUS LUMBORUM

ČTYŘHRANNÝ SVAL BEDERNÍ

Základní postavení: leh na boku na posteli, na stole

Provedení: Tuto techniku můžete provádět doma pouze tehdy, máte-li vhodné místo (vyšší postel, stabilní stůl, masážní lehátko apod.). Lehněte si na opačný bok, než je protahované místo ve svalu, nejlépe napříč přes lehátko. Dolní končetiny pokrčte v kyčli a v koleni. Oběma rukama se chytněte okraje lehátka (vrchní je co nejvíce za hlavou). Pevně se držte, natáhněte svrchní dolní končetinu a vyvěste ji mimo lehátko. Pak mírně nadzvedněte stehno volně vyvěšené dolní končetiny směrem ke stropu (1–2 cm) nebo přitáhněte pánev směrem k hlavě. Na konci výdrže proveďte hluboký nádech, s výdechem uvolněte a nechejte končetinu volně klesat.

Technika: postizometrická relaxace i protažení

2. varianta:

Základní postavení: stoj rozkročný.

Provedení: Proveďte úklon na opačnou stranu než je protahované místo ve svalu. Z tohoto protažení proveďte pohyb zpět do napřímení trupu (1-2 cm). Na konci výdrže proveďte hluboký nádech, s výdechem uvolněte a nechejte trup volně klesnout.

Technika: postizometrická relaxace i protažení

51. ZEVNÍ ROTÁTORY KYČELNÍHO KLOUBU

Základní postavení: leh na břicho, ruce pod čelem

Provedení: Protahovanou dolní končetinu ohněte v kolenní kloub do pravého úhlu a bérce spusťte směrem ven. Hmotnost bérce působí protažení zevních rotátorů kyčelního kloubu pouze tehdy, pokud je úhel vnitřní rotace v kyčelním kloubu aspoň 45 stupňů. Pokud je tah nedostatečný, musíte se více natočit na bok k protahované straně. Aktivace ve svalu dosáhnete minimálním zpětným pohybem bérce (1-2 cm). Na konci výdrže proveďte hluboký nádech, s výdechem uvolněte a nechte bérce dále volně klesnout.

Technika: postizometrická relaxace

52. M. PIRIFORMIS

Základní postavení: leh na zádech

Provedení: Neprotahovanou dolní končetinu si opřete chodidlem o podložku, druhou (protahovanou) dolní končetinu si opřete oblastí zevního kotníku nad kolenem neprotahované dolní končetiny a koleno na protahované straně uvolněte co nejvíce do strany. Chytněte se oběma rukama za zadní část stehna na neprotahované dolní končetině a přitáhněte si ji co nejvíce k trupu. Tím dochází k protažení m. piriformis. K aktivaci dochází tlakem kotníku protahované dolní končetiny do stehna neprotahované dolní končetiny. Na konci výdrže proveďte hluboký nádech a s výdechem uvolněte a přitáhněte si rukama stehno více k trupu.

Technika: postizometrická relaxace i protažení

53. SVALY DNA PÁNEVNÍHO

Základní postavení: leh na zádech

Provedení: Palce u nohou se dotýkají, obě paty jsou vytočeny směrem ven. Položte si ruce pod zadek dlaněmi vzhůru, pokud vám však dělá tato poloha rukou problémy, můžete si je položit hřbety směrem vzhůru. Svaly aktivujete tím, že se snažíte vtáhnout konečník A močový měchýř směrem do břicha (v rukách můžete cítit i lehkou aktivitu v oblasti hýžděových svalů). Po krátké výdrži se nadechněte a s výdechem uvolněte celou aktivovanou oblast a volně prodýchejte. Ruce kontrolují kvalitu relaxace.

Technika: postizometrická relaxace



54. M. GLUTEUS MAXIMUS

VELKÝ SVAL HÝŽĎOVÝ

Základní postavení: leh na zádech

Provedení: Protahovanou dolní končetinu pokrčte v koleni a v kyčli, zvedněte ji od podložky, oběma rukama uchopte oblast kolene a přitáhněte si ho k trupu. Po tomto protažení sval zaktivujete tlakem kolene proti rukám. Na konci výdrže se nadechněte, s výdechem uvolněte a přitáhněte rukama stehno více k trupu.

Varianta B: Protažení zevní strany m. gluteus maximus.

Protažení této části svalu dosáhnete tím, že koleno přitahujete pomocí rukou k protilehlému rameni. Další postup je stejný.

Technika: postizometrická relaxace i protažení

55. M. ILIOPSOAS VKLEČE

BEDROKYČELNÍ SVAL

Základní postavení: klek

Provedení: Klekněte si na protahovanou dolní končetinu, chodidlo druhé dolní končetiny umístěte dostatečně vpřed. Protažení dosáhnete posunem pánve a vzpřímeného trupu vpřed a přenosem hmotnosti na chodidlo přední dolní končetiny. Neprohýbejte se v bedrech! Protažení provádějte s výdechem. Po doporučené době protažení povolte, před dalším opakováním se zhluboka nadechněte a s výdechem protažení opakujte.

Technika: protažení

56. M. ILIOPSOAS VLEŽE NA ZÁDECH

BEDROKYČELNÍ SVAL

Základní postavení: leh na zádech na posteli, na stole

Provedení: Tuto techniku můžete provádět doma pouze tehdy, máte-li vhodné místo (vyšší postel, stabilní stůl, masážní lehátko apod.). Opřete se spodní částí hýždí na hraně lehátka, pak se položte opatrně na záda, dolní končetiny držte zatím pokrčené (v této poloze by měly být vaše hýždě přesně na hraně lehátka). Oběma rukama si chytněte koleno neprotahované dolní končetiny a přitáhněte ho k trupu. Dolní končetinu na protahované straně spusťte dolů a volně vyvěste. Koleno držte stále rukama přitažené tak, aby nedošlo k odlepení beder od podložky. Sval zaktivujete malým nadzvednutím stehna směrem ke stropu (1-2 cm). Na konci výdrže proveďte hluboký nádech, s výdechem uvolněte a nechejte končetinu volně klesat.

Technika: postizometrická relaxace

57. ABDUKTORY KYČELNÍHO KLOUBU

ODTAHOVAČE KYČLE

Základní postavení: leh na boku na posteli, na stole

Provedení: Tuto techniku můžete provádět doma pouze tehdy, máte-li vhodné místo (vyšší postel, stabilní stůl, masážní lehátko apod.). Lehněte si na opačný bok než jsou protahované svaly. Dolní končetiny pokrčte v kyčli a v koleni (kvůli stabilitě a zajištění správného postavení pánve), chodidla jsou téměř na hraně lehátka. Podložte si hlavu a jednou rukou se opřete dlaní před tělem (větší stabilita). Pak natáhněte svrchní dolní končetinu a vyvěste ji mimo lehátko. Aktivace dosáhnete mírným nadzvednutím celé dolní končetiny směrem ke stropu (1–2 cm). Na konci výdrže proveďte hluboký nádech, s výdechem uvolněte a nechejte končetinu volně klesnout.

Technika: postizometrická relaxace



58. ADDUKTORY KYČELNÍHO KLOUBU

PŘITAHOVAČE STEHNA

Základní postavení: leh na zádech

Provedení: Protahovanou dolní končetinu pokrčte v kyčli a v koleni a opřete ji zevní stranou kotníku nad kolenem druhé dolní končetiny. Uvolněte koleno protahované dolní končetiny co nejvíce do strany směrem k podložce. Nesmí dojít k rotaci pánve! Aktivace dosáhnete mírným nadzvednutím kolene směrem ke stropu (1–2 cm). Na konci výdrže proveďte hluboký nádech, s výdechem uvolněte a nechejte končetinu volně klesnout.

Technika: postizometrická relaxace

59. M. GRACILIS

ŠTÍHLÝ SVAL STEHENÍ

Základní postavení: stoj čelem k opoře

Provedení: Postavte se do širokého stoje rozkročného, chodidla držte v paralelním postavení. Opřete se rukama o stěnu (větší stabilita) a začněte přesouvat hmotnost těla nad neprotahovanou dolní končetinu, kterou současně krčíte v koleni. V konečné poloze ucítíte tah na vnitřní straně stehna protahované dolní končetiny (současně se protahují i další adduktory kyčelního kloubu).

Technika: protažení

60. M. QUADRICEPS FEMORIS**ČTYŘHLAVÝ SVAL STEHENÍ**

Základní postavení: toj čelem k opoře

Provedení: Postavte se čelem ke stěně a opřete se o ni protilehlou rukou k protahované dolní končetině. Protahovanou dolní končetinu pokrčte v koleni, volnou rukou se chytněte v oblasti dolního bérce a patu si přitáhněte směrem k hýždím. V této poloze se nesmíte prohýbat v bedrech! Ve většině případů doporučujeme dolní část bérce umístit do ručníku a tah provést přes tento ručník (tato pozice je méně náročná na rozsah a eliminuje prohýbání v bedrech). Aktivace svalu dosáhnete tlakem bérce proti ruce (ručníku) směrem do natažení kolene. V této pozici vydržte a na konci aktivace se nadechněte, s výdechem uvolněte a přitáhněte pomocí ruky patu více k hýždím.

Technika: postizometrická relaxace i protažení

61. M. SARTORIUS**SVAL KREJČOVSKÝ**

Základní postavení: stoj bokem k opoře

Provedení: Postavte se bokem ke stěně (u stěny je protahovaná dolní končetina) a opřete se stejnostrannou rukou o stěnu (větší stabilita). Pak protahovanou dolní končetinu zanožte a opřete ji o špičku nohy co nejvíce směrem ven za stojnou dolní končetinou. Protažení svalu docílíte pokrčením stojné dolní končetiny.

Technika: protažení



62. FLEXORY KOLENNÍHO KLOUBU

OHÝBAČI KOLENE

Základní postavení: stoj rozkročný

Provedení:

Varianta A: Protážení m. semitendinosus a m. semimembranosus (levá dolní končetina)
Ve stoj rozkročném vytočte levé chodidlo špičkou ven. Pak se předkloňte, hlava i ruce směřují k prstům protahované dolní končetiny. V protážení vydržte.

Varianta B: Protážení m. biceps femoris (levá dolní končetina)
Ve stoj rozkročném vytočte levé chodidlo špičkou dovnitř. Pak se předkloňte, hlava i ruce směřují k prstům protahované dolní končetiny. V protážení vydržte.

Technika: protážení



63. M. SOLEUS

Základní postavení: stoj čelem k opoře

Provedení: Postavte se čelem ke stěně a opřete se o ni rukama. Neprotahovanou dolní končetinu pokrčte v kyčli a v koleni, zanožte protahovanou dolní končetinu a opřete ji o celé chodidlo – špička směřuje ke stěně. Pak pokrčte koleno této dolní končetiny. Protažení svalu zvětšíte přiblížováním trupu ke stěně (patu držte stále na podložce). Aktivace svalu dosáhnete nadzvednutím paty od podložky.

Technika: postizometrická relaxace i protažení

64. M. GASTROCNEMIUS

Základní postavení: stoj čelem k opoře

Provedení: Postavte se čelem ke stěně a opřete se o ni rukama. Neprotahovanou dolní končetinu pokrčte v kyčli a v koleni, zanožte protahovanou dolní končetinu a opřete ji o celé chodidlo – špička směřuje ke stěně. Koleno držte natažené po celou dobu cvičení! Protažení svalu zvětšíte přiblížováním trupu ke stěně (patu držte stále na podložce). Aktivace svalu dosáhnete nadzvednutím paty od podložky.

Technika: postizometrická relaxace i protažení

65. PERONEÁLNÍ SVALY

Základní postavení: sed na zemi

Provedení: Posadte se na zem, protahovanou dolní končetinu pokrčte v kyčli a v koleni a opřete ji patou o zem. Stejnostrannou rukou si přidržujte bérce pod kolenem, druhou rukou uchopte zevní stranu chodidla přes nárt. Svaly protáhnete přitažením přednoží směrem za palcem a k bérce. Aktivace dosáhnete tlakem nohy do prstů ruky opačným směrem (dolů a za malíkem). V této pozici vydržte pak uvolněte a přitáhněte pomocí ruky přednoží více vzhůru a za palcem.

Technika: postizometrická relaxace i protažení

66. M. TIBIALIS ANTERIOR

PŘEDNÍ SVAL HOLENNÍ

Základní postavení: sed na zemi

Provedení: Posadte se na zem, protahovanou dolní končetinu pokrčte v kyčli a v koleni a opřete ji patou o zem. Opačnou rukou si přidržujte dolní část bérce nad hlezem, druhou rukou uchopte vnitřní stranu chodidla přes nárt. Svaly protáhnete přitažením přednoží směrem za malíkem a k bérce. Aktivace dosáhnete tlakem nohy do prstů ruky opačným směrem (dolů a za palcem). V této pozici vydržte, pak uvolněte a přitáhněte, pomocí ruky přednoží více vzhůru a za malíkem.

Technika: postizometrická relaxace i protažení

67. M. EXTENZOR DIGITORUM LONGUS**DLOUHÝ NATAHOVAČ PRSTŮ**

Základní postavení: „turecký“ sed

Provedení: Protahovanou dolní končetinu umístěte v „tureckém“ sedu nahoru.

Stejnostrannou rukou si přidržujte dolní část bérce, druhou uchopte nárt a všechny prstce kromě palce. Protážení dosáhnete ohýbáním prstců a nohy směrem k sobě. Aktivace je opačným směrem proti odporu ruky. V této pozici vydržte, pak uvolněte a pomocí ruky zvětšete protážení.

Technika: postizometrická relaxace i protážení

68. M. EXTENZOR HALLUCIS LONGUS**DLOUHÝ NATAHOVAČ PALCE**

Základní postavení: „turecký“ sed

Provedení: Protahovanou dolní končetinu umístěte v „tureckém“ sedu nahoru.

Stejnostrannou rukou si přidržujte dolní část bérce, druhou uchopte palec. Protážení dosáhnete ohýbáním palce a nohy směrem k sobě. Aktivace je opačným směrem proti odporu ruky. V této pozici vydržte, pak uvolněte a pomocí ruky zvětšete protážení.

Technika: postizometrická relaxace i protážení

69. M. FLEXOR HALLUCIS LONGUS

DLOUHÝ OHÝBAČ PALCE

Základní postavení: sed na zemi

Provedení: Posadte se na zem, protahovanou dolní končetinu pokrčte v kyčli a v koleni a opřete ji patou o zem. Opačnou rukou si přidržujte bérce, druhou rukou uchopte palec. Sval protáhnete přitážením palce a nohy směrem k bérce. Aktivace dosáhnete tlakem palce směrem k zemi proti odporu ruky. V této pozici vydržte, pak uvolněte a přitáhněte pomocí ruky palec více vzhůru.

Technika: postizometrická relaxace i protažení



70. M. FLEXOR DIGITORUM LONGUS A SVALY V PLANTĚ

DLOUHÝ OHÝBAČ PRSTŮ A SVALY CHODIDLA

Základní postavení: sed na zemi.

Provedení: Posadte se na zem, protahovanou dolní končetinu pokrčte v kyčli a v koleni a opřete ji patou o zem. Opačnou rukou si přidržujte bérce, druhou rukou si chytněte prstce. Protahujete pohybem prstců a nohy směrem k bérce. Aktivace dosáhnete tlakem prstců směrem k zemi proti odporu ruky. V této pozici vydržte, pak uvolněte a přitáhněte pomocí ruky prstce více vzhůru.

Technika: postizometrická relaxace i protažení