

KAŽDODENNÍ ROZCVIČKA

1) Pohyblivost páteře:

a) předklon, záklon, úklon a rotace hlavy a krční páteře



b) předklon, záklon, úklon a rotace trupu



2) Pohyblivost pletenců horních končetin a ramenních kloubů:

a) kroužení rameny vpřed a vzad



b) kroužení vpřed a vzad v ramenních kloubech



3) Pohyblivost kloubů dolních končetin:

a) kroužení v hlezenním kloubu (kotník), v kolením kloubu a v kyčelním kloubu



4) Protahování:

a) oblast šíje a krční páteře (v sedě nebo ve stoji):

- protažení do úklonu (trapézový sval)



- protažení do předklonu s rotací (zvedač lopatky)



- protažení do předklonu (vzpřimovače páteře)

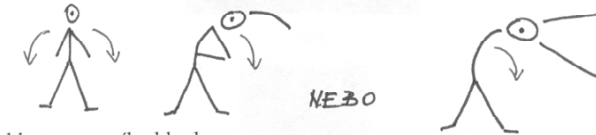


b) oblast trupu:

- protažení do předklonu (vzpřimovače trupu + svaly zadní strany dolních končetin), natažené kolenní klouby!



- protažení do úklonu (svaly trupu od pánve a po horní končetinu)

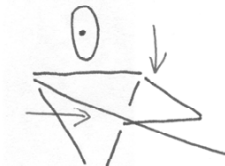


b) oblast ramenního kloubu:

- prsní svaly



- deltový sval



- trojhlavý a dvojhlavý sval



c) oblast dolních končetin:

- ohybače kyčelního kloubu



- ohybače kolenního kloubu (natažené kolenní klouby!)



- lýtkové svaly (natažený kolenní kloub zadní dolní končetiny)

