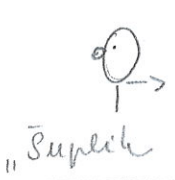
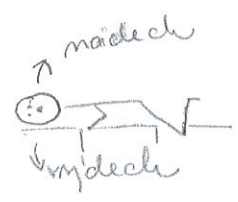
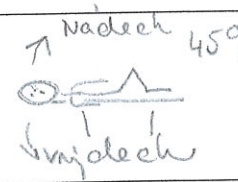
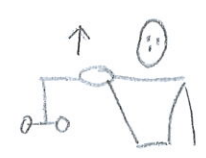
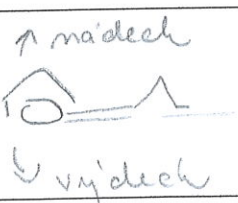
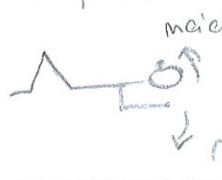
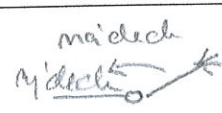
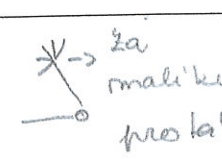
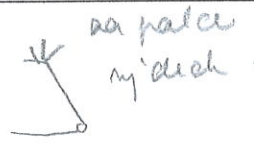

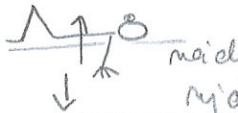
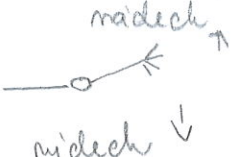
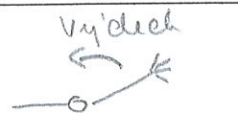
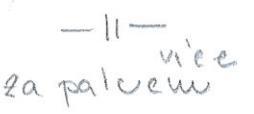
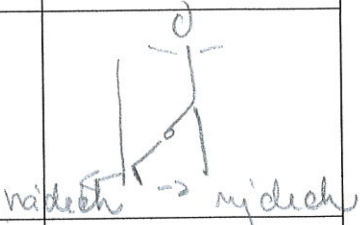
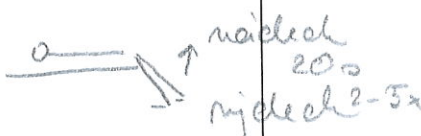




Funkce svalu	Název svalu	Tendence	Protahení/ posílení
Fixuje polohu hlavy	m. longus colii	Ochabnutí	 "Suplex"
Fixuje polohu hlavy	m. longus capitis	Ochabnutí	-  -
Fixuje polohu hlavy	mm. scaleni	Zkrácení	 ↑ nádech ↓ výdech 20 s 2-5x
Fixuje polohu hlavy	m. sternocleidomastoideus	Zkrácení	 ↑ nádech 45° rotace ↓ výdech 20 s 2-5x
Záběr, odpich	m. deltoideus	Ochabování	
Záběr, odpich	m. latissimus dorsi	Zkrácení	 ↑ nádech ↓ výdech 20 s 2-5x
Záběr, odpich	m. teres major	Zkrácení	 ↑ nádech ↓ výdech 20 s 2-5x
Záběr, odpich	m. anconeus	Ochabování	 ↑ nádech ↓ výdech 20 s 2-5x
Záběr, odpich	m. extensor carpi ulnaris	Ochabování	 * → za malíkem nádech — → protáhem 5x

Záběr, odpich	m. flexor carpi ulnaris	Zkrácení	
Záběr, odpich	m. supraspinatus	Ochabování	Jako deltoidus
Záběr, odpich	m. serratus anterior	Ochabování	
Záběr, odpich	m. triceps brachii	Zkrácení	Jako auctus
Švih vpřed	m. coracobrachialis	Zkrácení	
Švih vpřed	m. biceps brachii	Zkrácení	
Švih vpřed	m. pectoralis major	Zkrácení	Jako coracobrachialis
Švih vpřed	m. brachialis	Ochabování	
Švih vpřed	m. brachioradialis	Zkrácení	
Švih vpřed, odpich	svaly prstů	Zkrácení, ochabnutí	

Fixace trupu	m. rectus abdominis	Ochabování	Posílení břišního svalstva
Fixace trupu	m. obliqua abdominis externus	Ochabování	- u -
Fixace trupu	m. psoas major	Zkrácení	nádech 20s ↓ ↑ výdech 2-5x
Fixace trupu	mm. semispinalis	Zkrácení	"Vajíčko" Předklon
Fixace trupu	m. rotatores	Zkrácení	Předklon + rotace
Fixace trupu	m. multifidi	Zkrácení	Protažení trupu
Fixace trupu a páteře	m. erector trunci et capitis	Zkrácení	+ Hlava vůdklon
Příprava a odraz DK	m. biceps femoris	Zkrácení	
Příprava a odraz DK	m. semitendinosus, semimembranosus	Zkrácení	 nádech 20s výdech 2-5x
Příprava a odraz DK	m. sartorius	Ochabnutí	kopání míčů míči hlavou nohy do strany

<b>Příprava a odraz DK</b>	<b>m. rectus femoris</b>	<b>Zkrácení</b>	 mýdels 20s 2-5x
<b>Příprava na odraz</b>	<b>m. iliopsoas</b>	<b>Zkrácení</b>	dttto Psoas
<b>Odraz DK</b>	<b>m. gluteus maximus</b>	<b>Ochabování</b>	žanožova'ní
<b>Odraz DK</b>	<b>m. quadriceps femoris</b>	<b>Ochabování</b>	 mýdels
<b>Odraz, švih DK do VP</b>	<b>m. gluteus medius</b>	<b>Ochabování</b>	žanožova'ní špičkov neu
<b>Odraz, švih DK do VP</b>	<b>m. gluteus minimus</b>	<b>Ochabování</b>	- II -
<b>Odraz, švih DK do VP</b>	<b>m. tensor fasciae latae</b>	<b>Zkrácení</b>	 mýdels 10s 2-5x
<b>Švih DK do VP, odraz</b>	<b>m. tibialis anterior</b>	<b>Ochabování</b>	U běžečů není Půjde kováni špičky
<b>Odraz DK</b>	<b>m. piriformis</b>	<b>Zkrácení</b>	 špička neu tak mýdels demit mýdels

Odraz DK	m. triceps surae	Zkrácení	 nádech spíše do předložky nádech povolení
Švih do VP	m. adduktor magnus	Zkrácení	 nádech
Švih do VP	m. adduktor longus	Zkrácení	— u —
Švih do VP	m. adduktor brevis	Zkrácení	— u —
Švih do VP	m. gracilis	Zkrácení	dtto Semimembranosus
Švih do VP	m. pectineus	Zkrácení	dtto triceps femoris