|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **SVALY S TENDENCÍ KE ZKRÁCENÍ** | **FUNKCE SVALŮ** | **TEST** | **CVIKY** |
| **ŠIJOVÉ SVALY** (horní část trapézového svalu, zdvihač hlavy a lopatky, hluboké sv. zadní strany krku a hrudníku) | * Zvedání ramen
* Úklon a rotace hlavy
 | Sed na židli, připažit, předklon hlavy: hloubka předklonu = vodorovná spojnice horního okraje prsní kosti a dolního okraje brady | * Předklon hlavy
* Úklon hlavy
* Předklon hlavy vpravo a vlevo
* Otáčení hlavy vpravo a vlevo
 |
| **VZPŘIMOVACE TRUPU** (řemenový sval hlavy a krku, dlouhý sval zádový, svaly rotační, kyčložeberní, hluboké svaly šíjové) | * Záklon trupu a hlavy
* Úklon trupu a hlavy
* Rotace hlavy
 | Sed na židli, ohnutý předklon = hlava alespoň 15 cm nad koleny při fixované pánvi | * Předklon trupu a hlavy
* Úklon hlavy a trupu
* Rotace trupu a hlavy
 |
| **ČTYŘHRANNÝ SV. BEDERNÍ** | * Záklon trupu
* Úklon trupu
* Pomocný dýchací sval
 | Sed roznožný na židli – úklon – připažit: olovnice spuštěná z pravého ramene musí spadat hýžďové rýze (fixovaná pánev) | * Podřep rozkročný – vzpažit – úklon
* Turecký sed - předklon
* Leh – skrčit přednožmo – spustit nohy vpravo a vlevo
 |
| **PRSNÍ SVALY**(malý a velký sval prsní) | * Vnitřní rotace paže
* Pohyb ramen vpřed a dolů
* Připažení
* Pomocné dýchací svaly
 | Leh na zádech pokrčmo – vzpažit, paže povolit do mírného pokrčení = paže musí zůstat položené celou délkou na zemi (lokty nesmí směřovat vzhůru, paže nesmí být nad zemí) | * Vzpažit
* Vzpažit zevnitř
* Upažit (vhodnější je poloha dlaní vzhůru)
* Stoj spatný čelem k žebřinám – rovný předklon – vzpažit, uchopit příčku
* Stoj spojný – vzpažit – kruhy vzad
 |
| **FLEXORY (OHYBAČE) KYČLE**(přímá hlava čtyřhlavého sv. stehenního, napínač povázky stehenní, bedrokyčlostehenní) | * Přednožení
* Vysazení pánve
* Zevní rotace
* Dopnutí kolene (přímá hlava čtyřhlavého svalu stehenního)
 | Leh na zádech – skrčit přednožmo pravou, ruce se spojí pod kolenem = levá je celá položená na zemi a zůstává napjatá (test pro jednokloubové svaly) | * Stoj u žebřin – zanožit a skrčit zánožmo
* Vzpor klečmo – zanožit a skrčit zánožmo
* Vzpor dřepmo zánožný
* Leh na boku – skrčit zánožmo
 |
| **PŘITAHOVAČE STEHNA**(dlouhý, krátký, velký, sval hřebenový, štíhlý sval stehenní) | * Přinožení
* Flexe v kyčli
* Zevní rotace v kyčelním kloubu
 | 1. Sed roznožný (trup kolmo k zemi) = roznožení alespoň 90°, resp. 45°na pravou i levou DK
2. Překážkový sed = sed na obou hýždích
 | * Sed roznožný – předklon
* Stoj u žebřin – unožit
* Leh na boku – unožit
* Dřep únožný
 |
| **SVALY NA ZADNÍ STRANĚ STEHNA**(sval pološlašitý, sval poloblanitý, dvouhlavý sval stehenní) | * Skrčení kolene
* Zevní rotace kolene
* Podíl při zanožení
 | 1. Leh na zádech – přednožit (ženy min. 90°, muži min. 80°)
2. Sed (na sedacích trnech) = trup kolmo k zemi, napjatá kolena
 | Pozn. Protahování musí být zásadně ve dvou výchozích polohách – přednožit (dvouhlavý sval stehenní) a přednožit zevnitř (sv. pološlašitý a poloblanitý)* Sed – předklon
* Stoj rozkročný – předklon
* Leh na zádech – přednožit pravou a levou
 |
| **TROJHLAVÝ SVAL LÝTKOVÝ**(dvouhlavý sval lýtkový + šikmý sval lýtkový) | * Výpon
* Propnutí špičky
* Podíl na ohnutí kolene
 | Sed – flexe chodidel = při maximálním dopnutí kolen se zvednou paty nad podložku | * Podřep zánožný pravou čelem k žebřinám, špička pravé směřuje vpřed, pata na zemi
* Sed – předklon – vztyčit chodidla
 |
| **ZEVNÍ ROTÁTORY KYČLE**(sval krejčovský, sval hruškovitý, vnitřní ucpavač) | * Zevní rotace kyčle
 | Leh na zádech – pokrčit přednožmo, pravá pata na levém koleni – pravé koleno tlačíme vlevo (boky zůstávají na zemi) = musí být stejné provedení vpravo i vlevo | * Leh na zádech – pokrčit přednožmo pravou, koleno vlevo
* Sed skrčit přednožmo pravou poníž, koleno vpravo – pravou položit na levé koleno (pravé koleno co nejvíc vpravo) - předklon
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **SVALY S TENDENCÍ K OCHABOVÁNÍ** | **FUNKCE SVALŮ** | **TEST** | **CVIKY** |
| **FLEXORY KRKU**(dlouhý sval hlavy a krku, přímý sval hlavy) | * Předklon hlavy a krku
* Úklon hlavy a krku
* Rotace hlavy a krku
 | Leh pokrčmo na zádech – připažit – předklon hlavy = výdrž 20 se. (jedná se o oblý předklon, ne předsunutá hlava) | * Leh pokrčmo na zádech – připažit – předklon hlavy
 |
| **ABDUKTORY (odtažení) HORNÍ KONČETINY**(deltový sval, nadhřebenový sval) | * Upažení
* Předpažení
* Zapažení
* Vnitřní a vnější rotace
 | Stoj rozkročný – upažit = správné upažení bez souhybů ramene | * Upažit
* Předpažit
* Zapažit
* Opakované kruhy paží v bočné i čelné rovině
 |
| **DOLNÍ FIXÁTORY LOPATEK A MEZILOPATKOVÉ SVALY**(střední a dolní část trapézového svalu, pilovitý sval přední, velký a malý sval rombický) | * Pohyb ramen vzad
* Přitisknutí lopatek k zádům
* Pomocné výdechové svaly
 | 1. Vzpor klečmo – klik klečmo = po celou dobu kliku jsou lopatky naplocho přitaženy k hrudníku
2. Vzpor klečmo – vzpažit pravou (poté levou) = výdrž 10 sec., nemění se poloha lopatky
 | * Leh na břiše – upažit vzad, dlaně vzhůru
* Leh na břiše – zapažit – hrudní záklon
* Turecký sed – ruce v týl – otočit trup vpravo a vlevo
* Sed roznožný – pokrčit upažmo, předloktí svisle vzhůru – pokrčit upažmo vzad, předloktí svisle vzhůru
 |
| **VELKÝ SVAL HÝŽĎOVÝ** | * Zanožení
* Vnější rotace dolních končetin
 | Leh na břiše – zanožit alespoň 10° = výdrž 20 sec. (oba boky zůstávají na zemi) | * Vzpor klečmo – zanožit
* Leh na břiše – pokrčit zánožmo
* Výpady vpřed, stranou i vzad
 |
| **MALÝ A STŘEDNÍ SVAL HÝŽĎOVÝ** | * Unožení
* Zanožení
* Vnější rotace DK
* Zajišťuje správné držení pánve ve stoji na jedné noze, tedy i při chůzi
 | 1. Leh pravém boku pokrčmo pravou – unožit levou min. 35° = výdrž 20 sec.
2. Stoj na pravé, skrčit přednožmo levou = výdrž 20 sec. (nesmí dojít k úklonu nebo posunu pánve stranou)
 | * Leh na boku – unožit (vtočená DK)
* Leh pokrčmo na pravém boku – skrčit únožmo levou
* Leh na zádech – pokrčit přednožmo – střídavě chodidla k sobě, kolena od sebe a kolena k sobě a chodidla od sebe
* Správná technika chůze (tzv. vytažení z kyčle)
 |
| **BŘIŠNÍ SVALY**(přímý sval břišní, šikmý sval zevní a vnitřní, příčný sval břišní) | * Předklon trupu
* Podsazení pánve
* Úklon
* Oploštění přední břišní stěny
* Pomocné výdechové svaly
 | Leh pokrčmo roznožný – předpažit (ruce v týl jsou obtížnější variantou) – zvolna sed = chodidla musí zůstat na zemi, pohyb je tahem – ne švihem, předklon je ohnutý) | * Cvičí jen trup – DK jsou fixované (leh – hrudní předklon vpravo)
* Cvičí jen DK – trup je fixovaný (leh na zádech pokrčmo – skrčit přednožmo)
* Pohybuje se trup i DK současně (leh na zádech pokrčmo – hrudní předklon – přednožit)
* Břišní svaly pracují proti gravitaci – vzpor ležmo
* Leh na zádech – vzpažit – hrudní předklon, přednožit poníž (výdrž)

Pozn. Nikdy nesmí dojít k fixaci špiček (druhým cvičencem, pod žebřinami apod.) |