|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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.) |