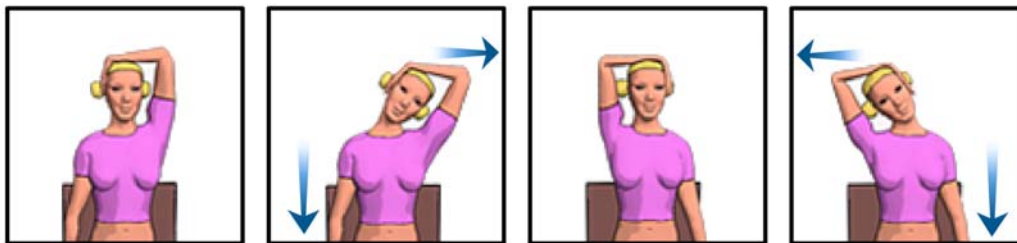


Protažení horní části svalu trapézového



Protahuje horní trapéz, funkce svalu: flexe hlavy a krku na stranu působícího svalu

Provedení: základní poloha: v rovném sedu uchopíme pravou rukou okraj židle, tak abychom pravé rameno stahovali dolů, levou rukou položíme přes temeno na pravé ucho. Zvolna tlačíme hlavu levou rukou k levému rameni. Dojdeme do krajní polohy a tam setrváme 8 vteřin ve výdrži. Z dosažené krajní polohy zkusíme po protažení a prodýchání rozsah pohybu ještě zvětšit. V protažení opět setrváme 8 vteřin.

Cvik provedeme na druhou stranu.

Varianta s postizometrickou relaxací:

Základní poloha jako v první variantě. Nejprve ukloníme hlavu v mírném rozsahu, pak zatlačíme lehce hlavou proti dlani, nadechneme se a s výdechem pokračujeme do maximálního úklonu k rameni. V úklonu setrváme opět 8 vteřin, příp. pokračujeme z dosažené polohy ještě do většího rozsahu úklonu.