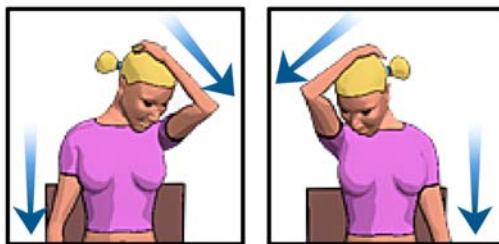


Protažení zdvihače lopatky



Protahuje zdvihač lopatky (m. levator scapulae), funkce svalu : zdvižení lopatky, napomáhá rotaci krku na stranu působícího svalu, může se účastnit též úklonu krku do strany.

Provedení: Základní poloha: V rovném sedu uchopíme pravou rukou okraj židle tak, abychom stahovali pravé rameno dolů. Levou ruku vzpažíme pokrčme zezadu na temeno hlavy a přitáhneme hlavu ke stejnostranné klíční kosti. Dojdeme do maximálního rozsahu a setrváme 8 vteřin v protažení.

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 ke klíční kosti, pak zatlačíme lehce hlavou proti dlani, nadechneme se a s výdechem pokračujeme do maximálního úklonu. V úklonu setrváme opět 8 vteřin, příp. pokračujeme z dosažené polohy ještě do většího rozsahu úklonu.