

Protažení a uvolnění svalů pletence ramenního



Protahuje a uvolňuje svaly pletence ramenního (rotátorová manžeta - patří sem sval nadhřebenový /m. supraspinatus, sval podhřebenový/m. infraspinatus, malý sval oblý/m. teres minor, sval podlopatkový/m. subscapularis). Funkce svalů: pohyby v ramenním kloubu do abdukce, addukce, flexe, extenze, rotace.

Provedení: základní poloha: narovnaný uvolněný sed, horní končetiny volně podél těla, dlaně spočívají na stehnech.

S nádechem kroužíme rameny vpřed a nahoru a s výdechem do zadu a dolů.

Cvik opakujte alespoň třikrát.