

Protažení svalů pletence ramenního



Protahuje a uvolňuje svaly pletence ramenního (rotátorová manžeta - 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: rovný uvolněný sed, horní končetiny v poloze předpažení pokrčmo zkřížmo. Dlaně položit na ramena.

S výdechem táhneme lokty vpřed, s nádechem zpět do základní polohy.

Cvik opakujeme 3-5 krát.