

# Optimální aktivace svalů v jednotlivých PNF diagonálách

HK	1F	1E	2F	2E
<b>prsty</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lumbricales</li> <li>• interossei palmares</li> <li>• flexor digitorum superficialis</li> <li>• flexor digitorum profundus</li> <li>• opponens digiti minimi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lumbricales</li> <li>• interossei dorsales</li> <li>• extensor digitorum communis</li> <li>• extensor digiti minimi</li> <li>• abductor digiti minimi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lumbricales</li> <li>• interossei dorsales</li> <li>• extensor digitorum communis</li> <li>• extensor indicis proprius</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lumbricales</li> <li>• interossei palmares</li> <li>• flexor digitorum superficialis</li> <li>• flexor digitorum profundus</li> </ul>
<b>palec</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• flexor pollicis longus</li> <li>• flexor pollicis brevis</li> <li>• adductores pollicis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• abductor pollicis brevis</li> <li>• extensor pollicis longus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• abductor pollicis longus</li> <li>• extensor pollicis longus</li> <li>• extensor pollicis brevis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• flexor pollicis longus</li> <li>• flexor pollicis brevis</li> <li>• opponens pollicis</li> <li>• palmaris brevis</li> </ul>
<b>zápěstí</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• flexor carpi radialis</li> <li>• palmaris longus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• extensor carpi ulnaris</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• extensor carpi radialis longus</li> <li>• extensor carpi radialis brevis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• flexor carpi ulnaris</li> <li>• palmaris longus</li> </ul>
<b>předloktí</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• supinator</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pronator quadratus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brachioradialis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pronator teres</li> </ul>
<b>loket - flexe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• biceps brachii</li> <li>• brachialis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• biceps brachii ( p. lateralis )</li> <li>• brachialis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• biceps brachii ( c. longum )</li> <li>• brachioradialis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• biceps brachii ( c. breve )</li> <li>• brachialis</li> </ul>
<b>loket - extense</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• triceps brachii</li> <li>• anconeus ( p. lateralis )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• triceps brachii</li> <li>• anconeus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• triceps brachii ( p. lateralis )</li> <li>• anconeus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• triceps brachii</li> <li>• anconeus ( subanconeus )</li> </ul>
<b>rameno</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• coracobrachialis</li> <li>• pectoralis maior ( p. clavicularis )</li> <li>• biceps brachii ( c. longum )</li> <li>• deltoideus ( p. anterior )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• latissimus dorsi</li> <li>• teres maior</li> <li>• triceps brachii ( c. longum )</li> <li>• deltoideus ( p. posterior )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• teres minor</li> <li>• supraspinatus</li> <li>• infraspinatus</li> <li>• deltoideus ( p. medialis )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• subscapularis</li> <li>• pectoralis maior ( p. sternalis )</li> </ul>
<b>lopatka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• serratus anterior</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• levator scapulae</li> <li>• rhomboidei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trapezius</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pectoralis minor</li> <li>• subclavius</li> </ul>

strana 1/2 ( horní končetina )

Zpracováno na základě literatury : Holubářová J., Pavlů D. : Proprioceptivní neuromuskulární facilitace - 1. část, Univerzita Karlova v Praze 2007, ISBN 978-80-246-1294-2

© www.physiotherapy.cz/edu/

DK	1F	1E	2F	2E
prsty a noha	<ul style="list-style-type: none"> <li>extensor digitorum longus</li> <li>extensor digitorum brevis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>flexor digitorum brevis</li> <li>flexor digiti minimi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>extensor digitorum longus</li> <li>extensor digitorum brevis</li> <li>abductor digiti minimi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>flexor digitorum brevis</li> <li>flexor digitorum longus</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>extensor hallucis longus</li> <li>extensor hallucis brevis</li> <li>abductor hallucis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>flexor hallucis brevis</li> <li>adductor hallucis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>extensor hallucis longus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>flexor hallucis brevis</li> <li>flexor hallucis longus</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>tibialis anterior</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>peroneus longus</li> <li>gastrocnemius ( p. lateralis )</li> <li>soleus ( p. lateralis )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>peroneus brevis et tertius</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tibialis posterior</li> <li>gastrocnemius ( p. medialis )</li> <li>soleus ( p. medialis )</li> <li>plantaris</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>lumbricales</li> <li>interossei dorsales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>lumbricales</li> <li>interossei plantares</li> <li>quadratus plantae</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>lumbricales</li> <li>interossei dorsales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>lumbricacles</li> <li>interossei plantares</li> <li>quadratus plantae</li> </ul>
koleno - flexe	<ul style="list-style-type: none"> <li>semitendinosus</li> <li>semimembranosus</li> <li>sartorius</li> <li>gracilis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>biceps femoris</li> <li>popliteus</li> <li>gastrocnemius ( p. lateralis )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>biceps femoris</li> <li>popliteus</li> <li>rectus femoris</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>semitendinosus</li> <li>semimembranosus</li> <li>gastrocnemius ( p. medialis )</li> <li>plantaris</li> </ul>
koleno - extense	<ul style="list-style-type: none"> <li>vastus medialis</li> <li>rectus femoris ( p. medialis )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vastus intermedius</li> <li>vastus lateralis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vastus intermedius</li> <li>vastus lateralis</li> <li>rectus femoris ( p. lateralis )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vastus medialis</li> </ul>
kyčel	<ul style="list-style-type: none"> <li>iliopsoas</li> <li>obturatorius externus</li> <li>pectineus</li> <li>gracilis</li> <li>adductor longus et brevis</li> <li>sartorius</li> <li>rectus femoris</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gluteus medius</li> <li>gluteus minimus</li> <li>biceps femoris</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tensor fasciae latae</li> <li>rectus femoris ( p. lateralis )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gluteus maximus</li> <li>piriformis</li> <li>gmellus superior et inferior</li> <li>obturatorius internus</li> <li>quadratus femoris</li> <li>adductor magnus</li> <li>semitendinosus</li> <li>semimembranosus</li> </ul>

strana 2/2 ( dolní končetina )

Zpracováno na základě literatury : Holubářová J., Pavlů D. : Proprioceptivní neuromuskulární facilitace - 1. část, Univerzita Karlova v Praze 2007, ISBN 978-80-246-1294-2

© www.physiotherapy.cz/edu/