

# 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/

<b>DK</b>	<b>1F</b>	<b>1E</b>	<b>2F</b>	<b>2E</b>
<b>prsty a noha</b>	<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>• interossi 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>
<b>koleno - flexe</b>	<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>
<b>koleno - extense</b>	<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>
<b>kyčel</b>	<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/