

BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ - KLASIKA

– pohyb dolních končetin zajišťují:

ODRAZ:

- extenzory kyčelního kloubu:
M. GLUTEUS MAXIMUS, M. BICEPS FEMORIS (caput longum), M.

SEMITENDINOSUS, M. SEMIMEMBRANOSUS

- flexory kolenního kloubu – na začátku fáze:
M. BICEPS FEMORIS, M. SEMITENDINOSUS, M. SEMIMEMBRANOSUS, M.

SARTORIUS

- extenzory kolenního kloubu – na konci fáze:
M. QUADRICEPS FEMORIS, M. TENSOR FASCIAE LATAE
- Plantární flexory:
M. TRICEPS SURAE

SKLUZ:

- flexory kyčelního kloubu:
M. RECTUS FEMORIS, M. ILIOPSOAS, M. TENSOR FASCIAE LATAE
- extenzory kolenního kloubu:
M. QUADRICEPS FEMORIS, M. TENSOR FASCIAE LATAE

Práce paží - odpich:

- Extenzory ramenního kloubu:
M. LATISSIMUS DORSI, M. TERES MAJOR, M. DELTOIDEUS (spinální část)
- Extenzory loketního kloubu:
M. TRICEPS BRACHII, M. ANCONEUS
- Ulnární dukce zápěstí:
M. FLEXOR CARPI ULNARIS, M. EXTENSOR CARPI ULNARIS
- Flexory prstů

Práce paží - švih:

- Flexory ramenního kloubu:
M. DELTOIDEUS (pars clavicuralis), M. CORACOBRACHIALIS
- Flexory loketního kloubu:
M. BICEPS BRACHII, M. BRACHIALIS, M. BRACHIORADIALIS
- Radiální dukce zápěstí:
MM. EXTENSORES CARPI RADIALES (LONGUS et BREVIS), M. FLEXOR CARPI RADIALIS
- Flexory prstů

- Svalstvo trupu a zad stabilizuje trup běžce:
M. ERECTOR SPINAE, M. LATISSIMUS DORSI

- Flexory trupu:
M. RECTUS ABDOMINIS (oboustranně), M. OBLIQUUS EXTERNUS ABDOMINIS, M. PSOAS MAJOR
- Sunutí hlavy horizontálně dopředu:
M. STERNOCLEIDOMASTOIDEUS – oboustraně

BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ - BRUSLENÍ

ODRAZ:

- extenzory kyčelního kloubu:
M. GLUTEUS MAXIMUS, MM. ISCHIOCRURALES
- abduktorů kyčelního kloubu:
M. GLUTEUS MEDIUS et MINIMUS, M. TENSOR FASCIAE LATAE
- extenzorů kolenního kloubu:
M. QUADRICEPS FEMORIS
- Plantární flexe nohy:
M. TRICEPS SURAE
- zevní rotátory kyčle:
M. QUADRATUS FEMORIS, M. GLUTEUS MAXIMUS, M. PIRIFORMIS, MM. GEMELLI, MM. OBTURATORII

švih:

- flexory kyčelního kloubu:
M. ILIOPSOAS, M. PECTINEUS, M. RECTUS FEMORIS
- adduktorů kyčelního kloubu:
MM. ADDUCTORES (MAGNUS, LONGUS, BREVIS), M. GRACILIS, M. PECTINEUS

Práce paží se podobá jako u klasiky.

- Svalstvo trupu a zad stabilizuje trup běžce:
M. ERECTOR SPINAE, M. LATISSIMUS DORSI
- Flexory trupu:
M. RECTUS ABDOMINIS (oboustranně), M. OBLIQUUS EXTERNUS ABDOMINIS, M. PSOAS MAJOR