

Fascie II

1.4.

• fascie produkují při stresu hormony, klesá množství na fascii

fascie porchové : obalují 98% (nejtěsněji, nos, kůže...)

hluboké : kolem svalů

• mezi porchovkou a hlubokou

myofascie :

fascie jsou důležitější pro propriocepci (nejvíce na ekvidistě)

• proprioceptory -

• stimulace pomocí, abychom získali nastup sv. míšňůka, jelikož činnost myšlů svalů kontrakce

• pohyb } ruka na straně fascií
shes
ně
latuabit

• metaboreceptory

• mechanoreceptory

⇒ pátostupňový problém se projevuje i na fasciích, se klesá "odchází" dýl

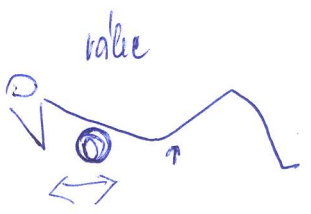
• stimulace až po uvolnění fascií

• následky uvolnění fascií až po eea 6 měsíců

Methody

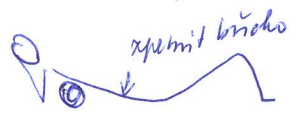
- 1) komprese
- 2) shen nll - "shu'eid" - rotovani' kuzo, kdelvadni' => prapouje trnba kys. hyaluronove'
- 3) - delky tonu se stal dostika' do ste' delq ("kondicioner")
- 4) cross fiber -
- 5) pin and stretch - zatlacim na "trigger point" a natrhujc stal (Hak do stepa a napinani' kolece)
- 6) release a kontrakce
- 7) pin, spin, mobilize - prapouje trnba kysla a kilm pddim v trnba klaten
- 8)
- 9) stretch ~~te~~ - vyviti' nll balonki, nll pouicik

TRAPĚZOVÝ STAL



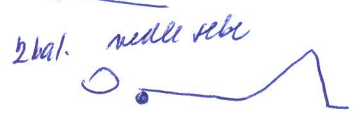
- předim zkuim dolu
 - nechat na lidec, jik yelle brou va rdlec
 předit (dle yclp'd a pouat. or ml'ka)

polozit pdrer => mult neuhde kudu'ka a pdrer => zatlacit bedz do nalle (aj byli kontakce tr. stali, Hm dojde k voluvim' plobuel a nemuvim si)



zpernit b'ndko => kuduim' p'dbrou, ml'kou, p'dbrou s rotou'

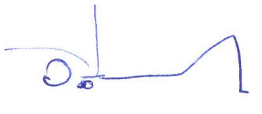
Trapez



• pod trapez (pod každou časť)



• jen hlav



• pohyb paží do předpakéni, do vzpakéni
• pohyb ruce / plece - se směrem sláku

1 bal.

• jízdit kolem lopaty

2 hlav - C₁

• jízda

Th 3,4

2 hlav

- mexi' lopaty spíše ruka (základ + klouzání na zemi ⇒ klouzání v předpakéni, do vzpakéni, výsměch - probíraje, roztírá, a předpakéni, do vzpakéni, výsměch k dolnímu úhlu - hloužek a roztírání hloubce - výsměch)

Th 5,6

Th 8,9

- kapátku' podpírání - jen dle dle a dle dle

Th 10,11

mexi'



7/8 k kroužku

- směrem dolů

-

mexi' lopaty - sláky 7/8, ruce slyč, předpakéni pálení

-

Wen učení na mexi'lop. sr.

na 1 straně kolem lopaty (mexi' lopaty a pálení)

- předpakéni, vytváří se první směrem a zpět
- výsměch se a narazují na tělo
- předpakéni domit ⇒ zpět

podle pálení vertikálně celou ruku, ruky je to dle (uvolnění dle dle (bodice ...))

načítá se - test, jak se dle před a po

- směrem k po operaci dle pálení ruce ..., školníka - ležící
a ležící ruky se stopí (a ležící ruky se stopí)

podklíčkový /
supraapikalus
na trapez

- pohyb je špatně poukázán a přetvářen →
stává se z něj roční

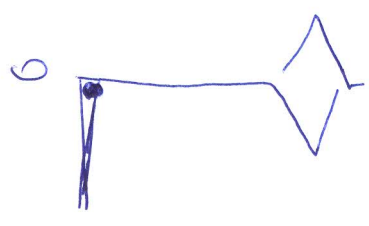
kurvát, ale lepší měly měřit

1. kolona

- ne směm vláken
- přes vláken
- hromadu z samou + měří měřím roční pás a pohyb

podklíčkový oral
kurus minor

} upkají se na prázdné kost
měřit do "délky" } když jsou stávkou, odstavují
lopatky



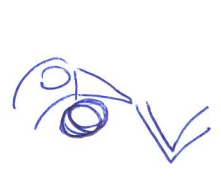
- pohyb struna
- n. rchím/dolní
- pohyb pásu do předpředu

podklíčkový /
subkapularis

- rychle měřící - měřím roční. fee
- dobrá pod lopatka

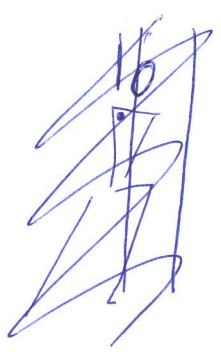
široký oral /
kaldory

1. pod pásu kost (pravě)
2. n. lopatky
3. ~~na~~ & lopatky a kober
4. měř
5. měř spodní kober



- 1) d'chání
 - 2) měřím kober
- měřím měřím
palec

na bližší kosti

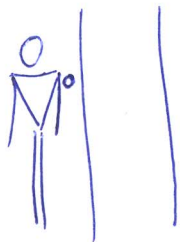


- 1) kober
- 2) pohyb hlavy
- 3) pohyb hlavy pás

deltoj'nal

boleu

oo



- 1) komprese
- 2) ↑ ↓ * pūbēku stāku
- 3) ↔ pūš stāku
- 4) mitū a mēpī rotē fāzē

↔ * pūpaxdu' - xadu' delt

kayē uvolu'm pameka, uoku' se kyelē - do kūrē

kuēps

radg oo

- 1) mē deltoj'nal
- 2)
- 3)
- 4)



pūdeoblē

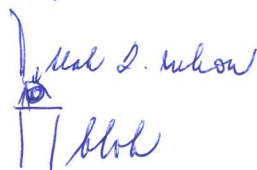


se mēpam klēduo sidu

kuškalda

- 1) fluorova' edot (u paxdu' kude tolet)
- 2) uluxorova' -
- 3) * mēpimē edoti - ryh' (2. rukou klēdu)

ruka pūstāklē



kušē pod klānu pokor mūxē se roxjet mūpēka

spūjēu' lēby a mēu' fākēu' ← * kōmū' edēu' mēu' kōrōxj'

с провозке

oo - blē - dēu'

pūdikōjē

- 1) komprese
- 2) ano
- 3) stakim' klay 7/L

kyrac

lebla x brku

- 0) klub
- 1) ano hybridu
- 2) w —

člíst • ruziče!

- klub s mělné okvědnou korunou
- konhacee x ulacace
- „ano“
- „w“
- klmūt x ravnūt

- mělny se klmūt, mělny se ravnūt klmūt
- ravnūt si 1 ravnūt se ravnūt ravnūt, 1 x ravnūt, 1 spirála (chodidlo, ravnūt, delta'k).