



Protážení týlu.



Aktivace páteře.

## Protahování pro koně

### Cviky pro krk

- Protážení týlu 8
- Ohnutí střední části krku do strany 10
- Natažení krku do strany 12
- Natažení krku dopředu 14

### Cviky pro hřbet

- Mrkev dolů a do strany 16
- Mrkev mezi hrudní končetiny 18
- Zvedání hrudní kosti 20
- Zvedání hřbetu 22
- Zvedání hřbetu na stranu 24
- Tlačit do posledního žebra a táhnout za ocas 26
- Mobilizace ocasu 28
- Protážení celé páteře 30

### Cviky pro celé tělo

- Couvání 32
- Kroužení 34
- Překračování kavalet 36
- Šikmé překračování kavalet 38

### Cviky pro končetiny

- Natažení hrudní končetiny dopředu 40
- Natažení hrudní končetiny do strany 42
- Natažení hrudní končetiny dozadu 44
- Protážení loketního kloubu 46
- Protážení prsních svalů 48
- Mobilizace zápěstního kloubu 50
- Mobilizace spěnkového kloubu 52
- Natažení pánevní končetiny dopředu 54
- Natažení pánevní končetiny do strany 56
- Natažení pánevní končetiny dozadu 58

## Kostra a svalovina koně

- Exteriér koně 62
- Kostra a hřbetní vazy koně 64
- Páteř shora 66
- Anatomické názvy kostí 68
- Kraniální a kaudální pohled na kostru končetin 70
- Povrchové svaly 72
- Velké povrchové svaly při pohledu shora 74
- Kraniální a kaudální pohled na povrchové svaly 76
- Hluboké svaly 78
- Svalové řetězce 80
- Svaly jádra těla koně 82
- Nejdůležitější vazy 84
- Kosti, šlachy a svaly dolní části končetin 86



Kostra a šíjový vaz.



Krok přes překážku zlepšuje pohyblivost ramene a lokte, kyčlí, kolen a hlezén.