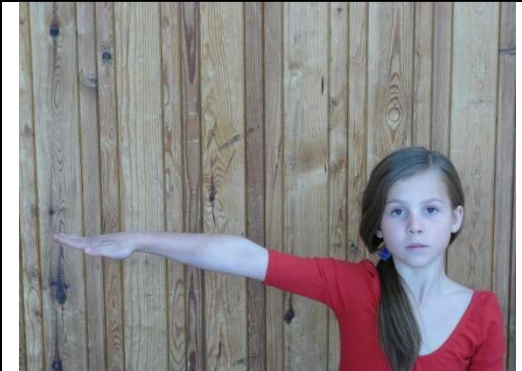















POLOHY DLANÍ, CHODIDEL, RAMEN

| | | |
|--|---|-------------------------|
|  |  | Pronace (dlaň dolů) |
|  |  | Supinace (dlaň vzhůru) |
|  |  | Elevace (ramena nahoru) |
|  |  | Deprese (ramena dolů) |

| | | |
|---|---|-----------------------------------|
|  | | <p>Protrakce (ramena vpřed)</p> |
|  | | <p>Retrakce (ramena vzad)</p> |
|  |  | <p>Flexe plantární = „špičky“</p> |
|  |  | <p>Flexe dorsální = „fajfky“</p> |