

# TENIS

Úchop rakety zajišťují:

- Flexory prstů:  
M. FLEXOR DIGITORUM SUPERFICIALIS et PROFUNDUS

Ruku stabilizují:

- Flexory a extenzory zápěstí:  
M. EXTENSOR a M. FLEXOR CARPI ULNARIS et RADIALIS

Při bekhendu se při natažené paži kontrahuje:

M. TRICEPS BRACHII

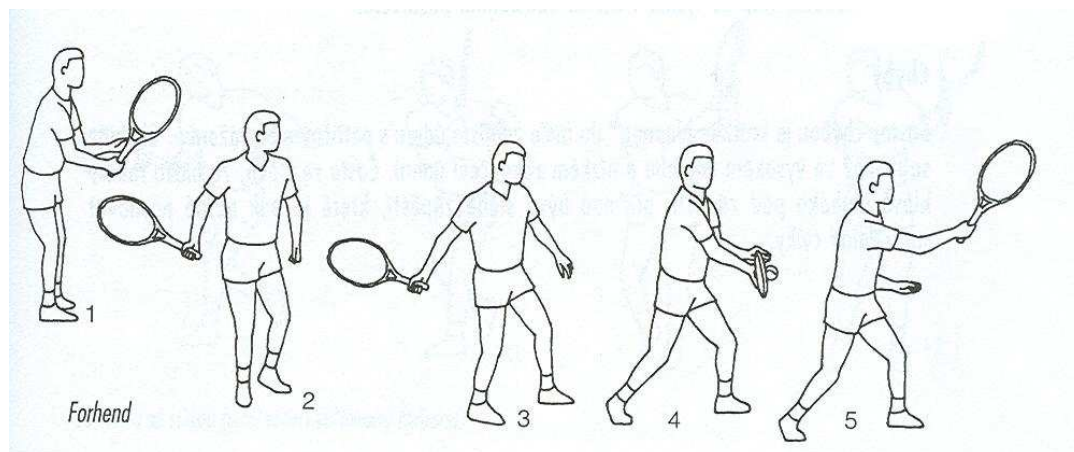
Při forhendu s předšvihem paže se kontrahuje:

M. PECTORALIS MAJOR, přední část M. DELTOIDEUS a M. TERES MINOR

Síla úderu závisí především na:

M. PECTORALIS MAJOR, M. LATISSIMUS DORSI

## TENIS – forhend



Přípravná fáze:

Paže:

- Extenzory ramene  
M. LATISSIMUS DORSI, M. TERES MAJOR, M. DELTOIDEUS (spinální část)
- Abduktory paže  
M. DELTOIDEUS (akromiální část), M. SUPRASPINATUS
- Flexory lokte  
M. BICEPS BRACHII, M. BRACHIALIS, M. BRACHIORADIALIS

Úderová fáze:

Nohy:

- Extenzory kyčle
- Flexory kyčle
- Extenzory kolene
- Flexory kolene

Úderová fáze:

Paže:

- Flexory ramene:  
M. DELTOIDEUS (klavikulární část), M. CORACOBRACHIALIS
- Adduktory ramene  
M. PECTORALIS MAJOR, M. LATISSIMUS DORSI, M. TERES MAJOR
- Supinátory předloktí  
M. BICEPS BRACHII, M. SUPINATOR

Protažení:

Trup:

- rotace