

1. ST na flexi v kyčli
2. ST na extenzi v kyčli
3. ST na addukci v kyčli
4. ST na abdukci v kyčli
5. ST na zevní rotaci v kyčli
6. ST na vnitřní rotaci v kyčli
7. ST na flexi v koleni
8. ST na extenzi v koleni
9. ST na plantární flexi v hleznu
10. ST pro supinaci s dorzální flexí v hleznu
11. ST na supinaci v plantární flexi v hleznu
12. ST na plantární pronaci v hleznu
13. ST na flexi v MP kloubech prstců nohy
14. ST na extenzi v MP kloubech prstců nohy
15. ST na flexi v IP kloubech prstců nohy