

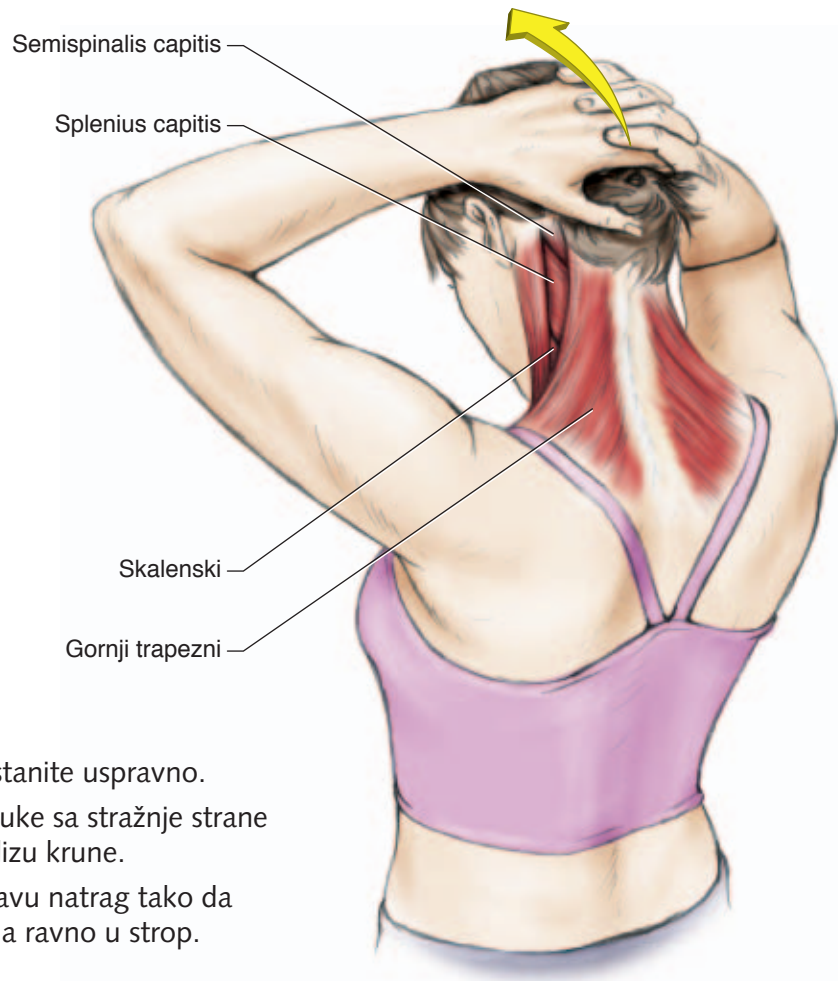
**U** vratu se mišići nalaze u dva trokutasta područja koja nazivamo prednji i stražnji trokut. Rubni dijelovi prednjeg trokuta su mandibula (vilica), sternum (prsna kost) i sternokleidomastoidni mišić. Glavni prednji mišići su sternokleidomastoidni i skalenski (nakrivni) mišić. Rubni dijelovi stražnjeg trokuta su klavikula (ključna kost), sternokleidomastoidni mišić i mišić trapezius. Glavni stražnji mišići su trapezius, longissimus capitis, semispinalis capitis i splenius capitis. Primarna funkcija mišića vrata je održavanje i micanje glave. Pokreti glave su fleksija (glava se pomiče prema naprijed), ekstenzija (glava se pomiče prema natrag), lateralna fleksija i ekstenzija (glava gore i natrag u stranu) i rotacija. Budući da mišići u vratu dolaze u desnim i lijevim parovima, svi se mišići vrata rabe pri lateralnoj fleksiji i ekstenziji. Primjerice, desni sternokleidomastoidni mišić pomaže pri desnoj lateralnoj fleksiji, a lijevi sternokleidomastoidni mišić pomaže pri desnoj lateralnoj ekstenziji. Ilustracije koje prikazuju mišiće i pokrete kao i tablicu koji su mišići zaduženi za koji pokret nalaze se na kraju poglavlja (stranice 6 i 7).

Kad pomislimo na izvođenje vježbi istezanja, rijetko mislimo na mišiće vrata. Fleksibilnost vrata nije nam u mislima sve dok nam se vrat ne ukoči. Ukočeni vrat obično je povezan sa spavanjem u nezgodnom položaju (primjerice na dugom letu), ali ukočeni vrat može biti posljedica svake tjelesne aktivnosti. To se posebice odnosi na aktivnost u kojoj se glava mora stalno držati u stabilnom položaju. Zato ukočeni vrat može imati negativne posljedice u sportovima u kojima je položaj vrata važan (poput golfa) ili u kojima su za praćenje leta nekog predmeta potrebni brzi pokreti glavom (kao kod sportova s reketom). Loša fleksibilnost vrata obično je rezultat držanja glave u istom položaju kroz duže razdoblje. Također, umorni mišići vrata mogu se ukočiti poslije vježbe, neobičnog držanja ili neobičnih položaja pri spavanju.

Budući da su svi veći mišići uključeni u rotaciju vrata, razmjerno je lako istegnuti sve mišiće vrata. Prvo što valja uzeti u obzir kad birate određenu vježbu istezanja za vrat je javlja li se veća ukočenost kod fleksije ili ekstenzije. Zato se prve dvije skupine vježbi bave tim posebnim kretnjama. Kad postignete bolju fleksibilnost u fleksiji ili ekstenziji, možete dodati vježbe istezanja koje uključuju lateralne pokrete. Drugim riječima, kako biste povećali fleksibilnost ekstenzora vrata, počnite s istezanjima za ekstenzore vrata i zatim, povećavanjem fleksibilnosti, dodajte istezanje i za ekstenzore vrata i rotacijsko istezanje.

Upamtite da pretjerano istezanje (vrlo intenzivno istezanje) čini više štete nego što koristi. Katkad mišić postane napet od pretjeranog istezanja. Istezanje može smanjiti mišićni tonus, a kad se smanji tonus mišića, tijelo to kompenzira tako što mišiće čini još ukočenijim. Za svaki napredak počnite s položajem u kojem ste najmanje ukočeni i na sljedeću razinu prijedite tek kad poslije nekoliko dana istezanja osjetite konstantnu odsutnost ukočenosti tijekom vježbe. To znači da morate istezati agonističke mišiće (koji obavljaju pokret) i antagonističke mišiće (koji sprječavaju pokret ili izvode suprotni pokret). Također, zapamtite da iako ste možda više ukočeni u jednom smjeru (desno nasuprot lijevom), morate istezati obje strane kako biste održali odgovarajuću ravnotežu mišića.

## Istezanje ekstenzora vrata



### Tehnika

- Sjednite ili stanite uspravno.
- Preklopite ruke sa stražnje strane glave blizu krune.
- Povucite glavu natrag tako da nos gleda ravno u strop.

### Mišići koji se istežu

**Mišić koji se najviše isteže:** gornji trapezni.

**Mišići koji se manje istežu:** longissimus capitis, semispinalis capitis, splenius capitis, skalenski (nakrivni) mišić.

### Komentar

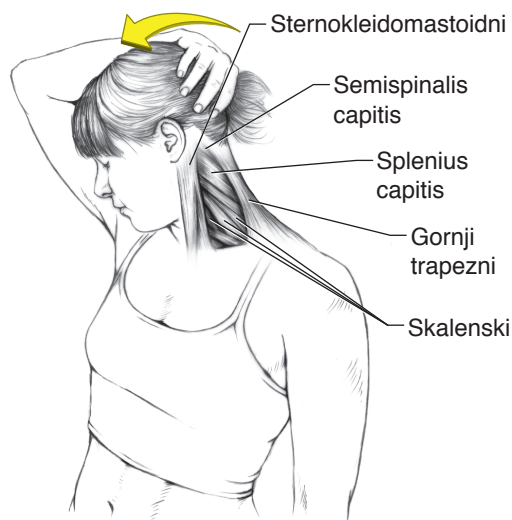
Ovo istezanje možete raditi sjedeći ili stojeći. Bolje se istezanje postiže u sjedećem položaju. Stajanje smanjuje mogućnost istezanja jer se uključuju refleksi za održavanje ravnoteže. Tijekom istezanja, pripazite da ne smanjite učinkovitost istezanja pogrbljujući ramena. Također, držite vrat u što uspravnijem položaju (bez savijanja). Pokušajte bradom dotaknuti što nižu točku na prsima.

## Istezanje ekstenzora vrata i rotacijsko istezanje

Kad ekstenzori vrata postanu fleksibilni, napredujte od istezanja desne ili lijeve strane istodobno do istezanja svake strane zasebno. Kako biste to učinili, slijedite ove upute.

### Tehnika

- Sjednite ili stanite uspravno.
- Stavite desnu ruku na stražnju stranu glave blizu krune.
- Povucite glavu dolje udesno i pokušajte bradu što više približiti desnom ramenu.

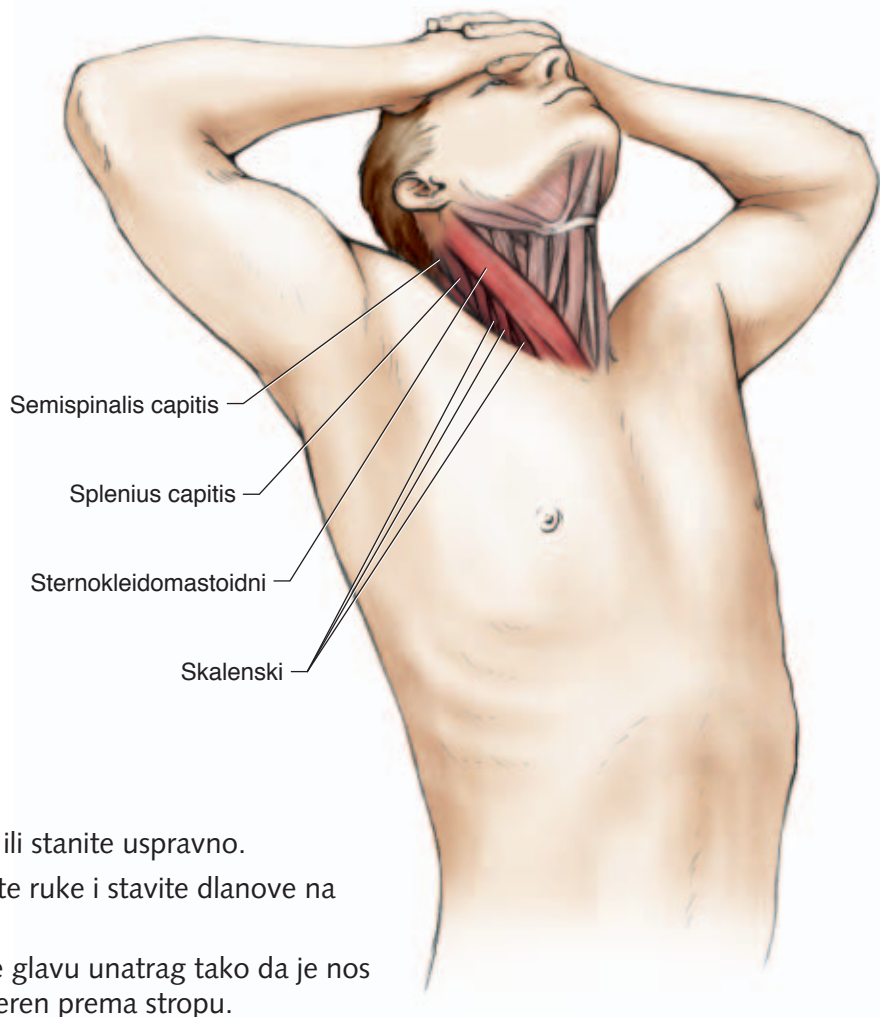


### Mišići koji se istežu

**Mišići koji se najviše istežu:** lijevi gornji trapezni, lijevi sternokleidomastoidni mišić.

**Mišići koji se manje istežu:** lijevi longissimus capitis, lijevi semispinalis capitis, lijevi splenius capitis, lijevi skalenski mišić.

## Istezanje fleksora vrata



### Tehnika

- Sjednite ili stanite uspravno.
- Preklopite ruke i stavite dlanove na čelo.
- Povucite glavu unatrag tako da je nos usmjeren prema stropu.

### Mišići koji se istežu

**Mišić koji se najviše isteže:** sternokleidomastoidni mišić.

**Mišići koji se manje istežu:** longissimus capitis, semispinalis capitis, splenius capitis, skalenski mišić.

### Komentar

Ovo istezanje možete izvoditi sjedeći ili stojeći. Bolje se istezanje postiže u sjedećem položaju. Stajanje smanjuje mogućnost istezanja jer se uključuju refleksi za održavanje ravnoteže. Tijekom istezanja pripazite da ne smanjite učinkovitost istezanja pogrbljujući ramena. Također, pokušajte bradu usmjeriti što više prema natrag.

## Istezanje fleksora vrata i rotacijsko istezanje

Kad fleksori vrata postanu fleksibilni, napredujte od istezanja desne i lijeve strane istodobno do istezanja suprotnih strana zasebno. Kako biste to učinili, slijedite ove upute.

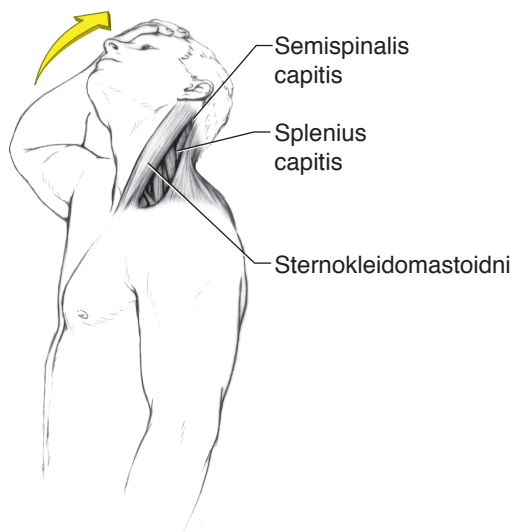
### Tehnika

Sjednite ili stanite uspravno.

Stavite desnu ruku na čelo.

Povucite glavu unatrag i udesno tako da je glava usmjerena prema ramenu.

Držite glavu uspravno; nemojte osloniti glavu na bilo koju stranu.



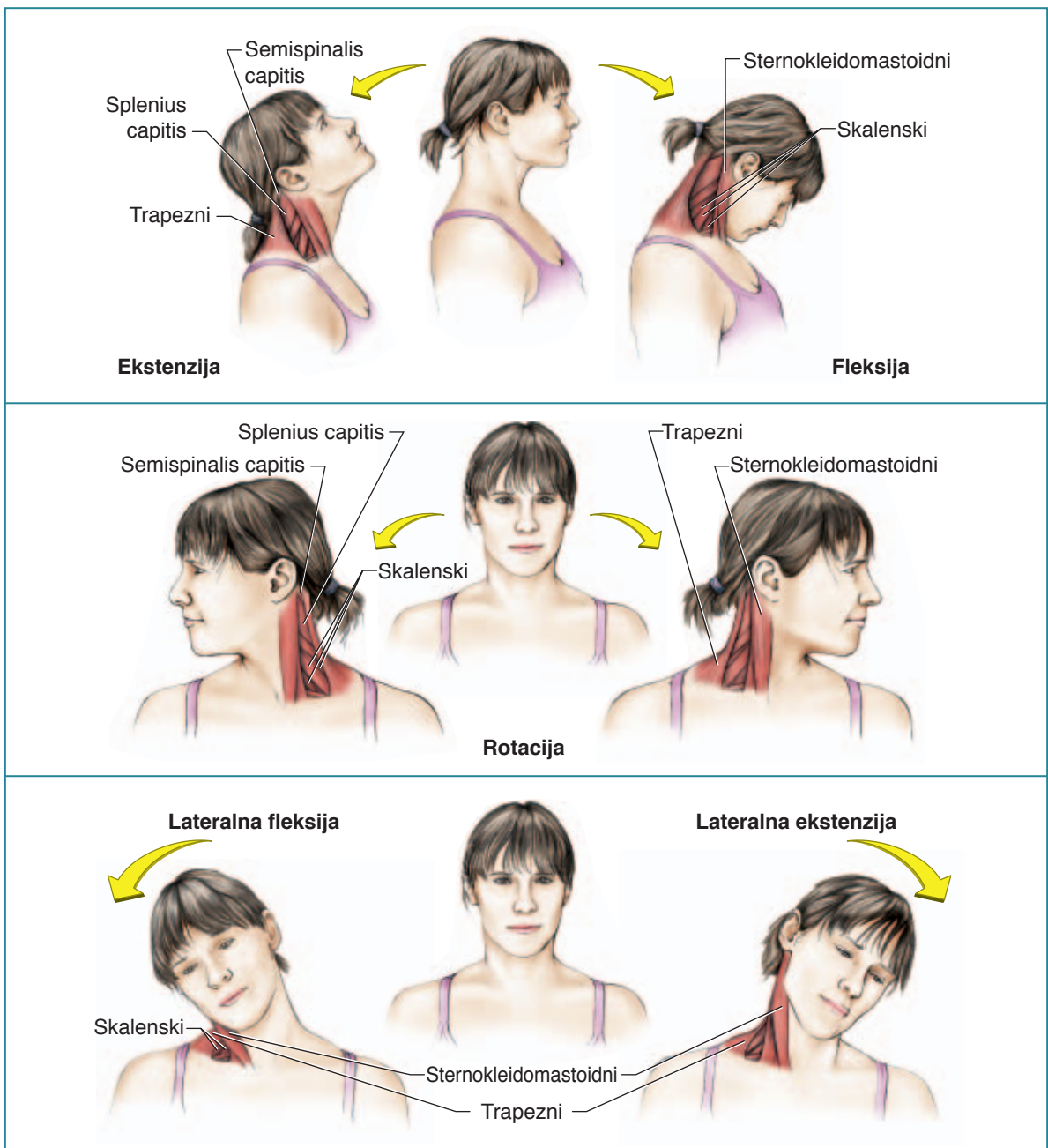
### Mišići koji se istežu

**Mišić koji se najviše isteže:** lijevi sternokleidomastoidni mišić.

**Mišići koji se manje istežu:** lijevi longissimus capitis, lijevi semispinalis capitis, lijevi splenius capitis.

## Pokreti mišića vrata

Vježbe istezanja u ovom poglavlju izvrsna su opća istezanja; međutim, nisu sva posve prilagođena potrebama svake osobe. Mišići koju sudjeluju u različitim pokretima vrata prikazani su u tablici na sljedećoj stranici. Kako biste istegnuli pojedini mišić, istezanje mora uključivati jedan ili nekoliko pokreta u suprotnom smjeru od onoga u kojem se kreće mišić koji želite istegnuti. Primjerice, želite li istegnuti lijevi skalenski mišić, možete staviti glavu u ekstenziju i istodobno unatrag i lateralno udesno. Kad je mišić iznimno napet, preporučuje se izvoditi manje istodobnih suprotnih pokreta (iznimno napeti desni skalenski mišić isprva valja istezati rabeći samo lijevu lateralnu ekstenziju). Kad se mišić opusti, možete početi uporabom nekoliko istodobnih suprotnih pokreta.



Mišić	Fleksija	Ekstenzija	Rotacija	Lateralna fleksija	Lateralan ekstenzija
Longissimus capitis		✓	✓	✓	✓
Scalenus (skalenski)	✓		✓	✓	
Semispinalis capitis		✓	✓	✓	✓
Splenius capitis		✓	✓	✓	✓
Sternocleidomastoideus	✓		✓	✓	✓
Trapezius (trapezni)		✓	✓	✓	✓