

Svalové skupiny ZDTV 2022/2023

Svaly krku

Zdvihač hlavy (m. sternocleidomastoideus)

Svaly hrudníku

Velký prsní sval (m. pectoralis major)

Malý prsní sval (m. pectoralis minor)

Svaly břišní

Přímý sval břišní (m. rectus abdominis)

Čtyřhranný sval bederní (m. quadratus lumborum)

Zevní šikmý sval břišní (m. obliquus externus abdominis)

Svaly zádové

Sval trapézový (m. trapezius)

Zdvihač lopatky (m. levator scapulae)

Rombický sval (m. rhomboideus)

Pilovitý sval přední (m. serratus anterior)

Široký sval zádový (m. latissimus dorsi)

Velký sval rombický (m. rhomboideus. major)

Vzpřimovač trupu (m. erector spinae)

Svaly horní končetiny

Sval deltový (m. deltoideus)

Dvojhlavý sval pažní (m. biceps brachii)

Trojhlavý sval pažní (m. triceps brachii)

Svaly dolní končetiny

Sval bedrokyčlostehenní (m. iliopsoas)

Velký sval hýžďový (m. gluteus maximus)

Střední sval hýžďový (m. gluteus medium)

Malý sval hýžďový (m. gluteus minimus)

Čtyřhlavý sval stehenní (m. quadriceps femoris)

Krátký přitahovač (m. adductor brevis)

Dlouhý přitahovač (m. adductor longus)

Velký přitahovač (m. adductor magnus)

Dvojhlavý sval stehenní (m. biceps femoris)

Sval poloblanitý (m. semimembranosus)

Sval pološlašitý (m. semitendinosus)

Trojhlavý sval lýtkový (m. triceps surae)

Stačí znát českou nebo latinskou verzi. Je třeba znát i jednotlivé hlavy svalů.

Ke svalovým skupinám se naučit: jakou mají funkci a zda inklinují ke zkracování či k ochabování.

Doporučená literatura:

Dýrová J. a kol. *Kardiofitness: vytrvalostní aktivity v každém věku*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2273-3.

Fleischmann, J., Linc, R. *Anatomie člověka I.*, Praha: SPN, 1987.