

Svalové skupiny KZDN a PZDN

Zdvihač hlavy (m. sternocleidomastoideus)
Velký prsní sval (m. pectoralis major)
Přímý sval břišní (m. rectus abdominis)
Čtyřhranný sval bederní (m. quadratus lumborum)
Zevní šikmý sval břišní (m. obliquus externus abdominis)
Sval trapézový (m. trapezius)
Zdvihač lopatky (m. levator scapulae)
Široký sval zádový (m. latissimus dorsi)
Velký sval rombický (m. rhomboideus. major)
Vzpřimovač trupu (m. erector spinae)
Sval deltový (m. deltoideus)
Dvojhlavý sval pažní (m. biceps brachii)
Trojhlavý sval pažní (m. triceps brachii)
Sval bedrokyčlostehenní (m. iliopsoas)
Velký sval hýžd'ový (m. gluteus maximus)
Střední sval hýžd'ový (m. gluteus medium)
Malý sval hýžd'ový (m. gluteus minimus)
Čtyřhlavý sval stehenní (m. quadriceps femoris)
Dvojhlavý sval stehenní (m. biceps femoris)
Trojhlavý sval lýtkový (m. triceps surae)

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.

Stačí znát českou nebo latinskou verzi.

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