

Svalové skupiny PZKC 2025/2026

Zdvihač hlavy (m. sternocleidomastoideus)
Velký prsní sval (m. pectoralis major)
Malý prsní sval (m. pectoralis minor)
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)
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)
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)
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.