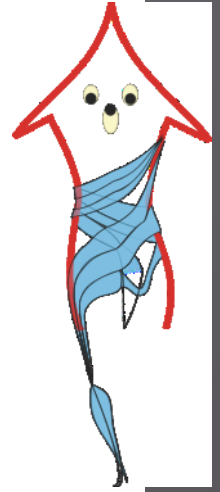


# II. C-9-CK

## METODA SM SYSTÉM SPIRÁLNÍ STABILIZACE PÁTEŘE



# 9. SVALOVÉ STABILIZAČNÍ ŘETĚZCE

MUDr. Kateřina Smíšková  
MUDr. Zuzana Smíšková

Vydavatel © Richard Smíšek 2011  
ISBN 978-80-904292-7-7

[www.smsystem.eu](http://www.smsystem.eu)



# SVALOVÉ STABILIZAČNÍ ŘETĚZCE

SM systém



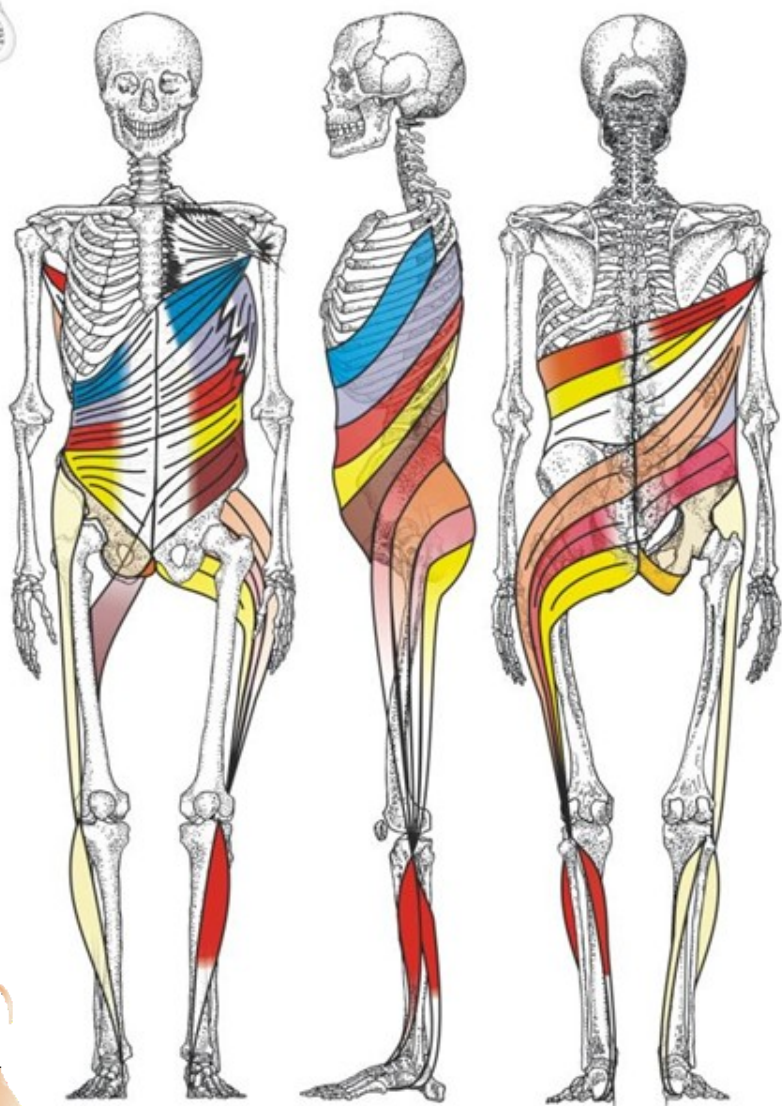
# Spirální stabilizace

- ▣ Stabilizace pohybu

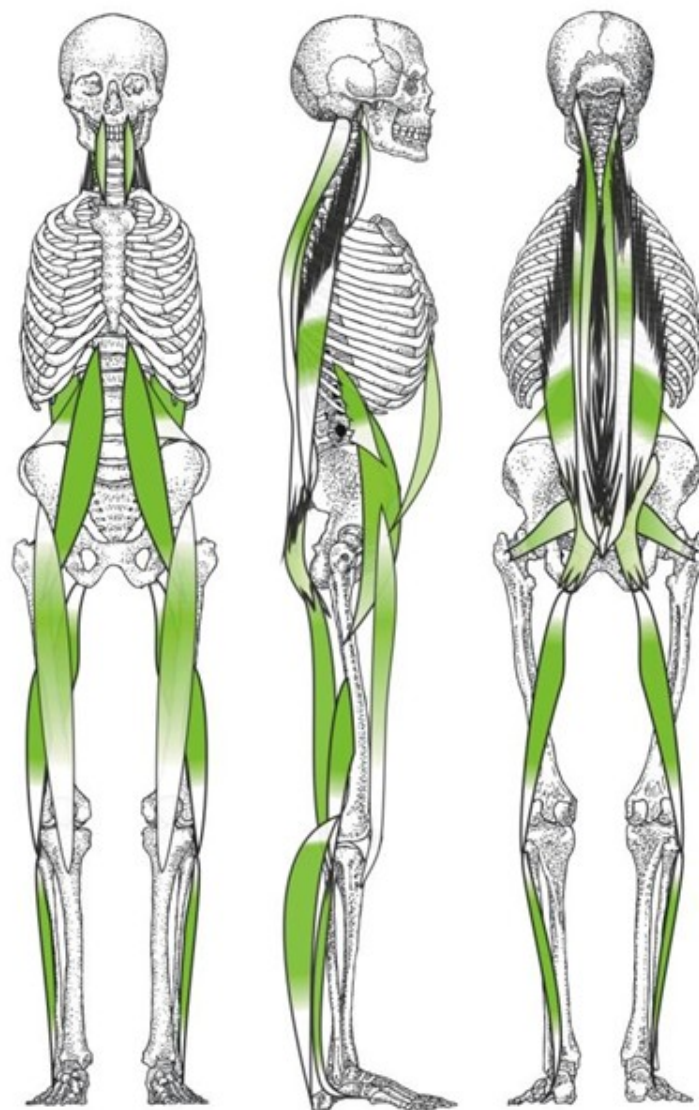




Spirální stabilizace pohybu



Vertikální stabilizace klidu

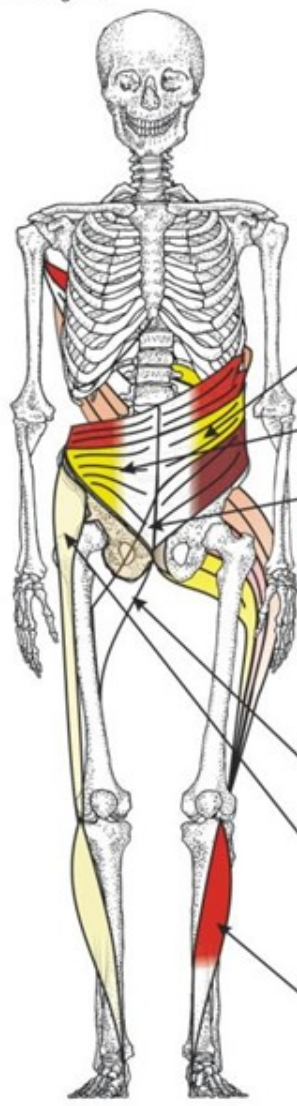
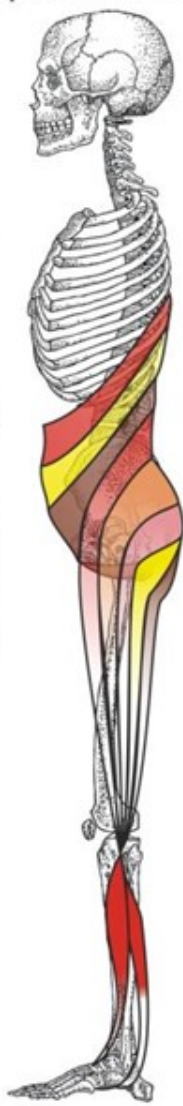
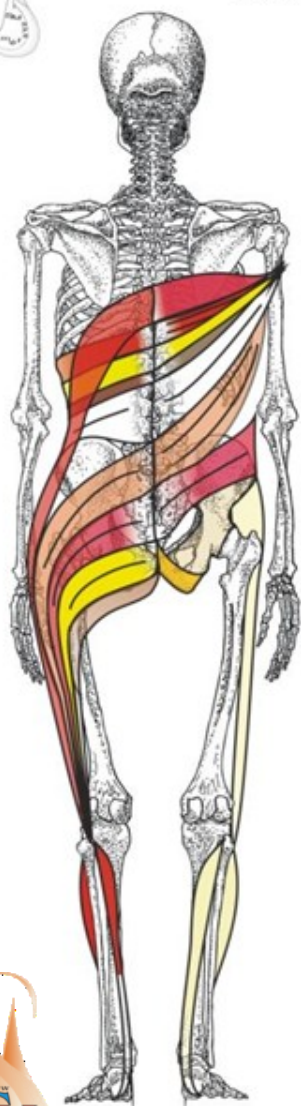




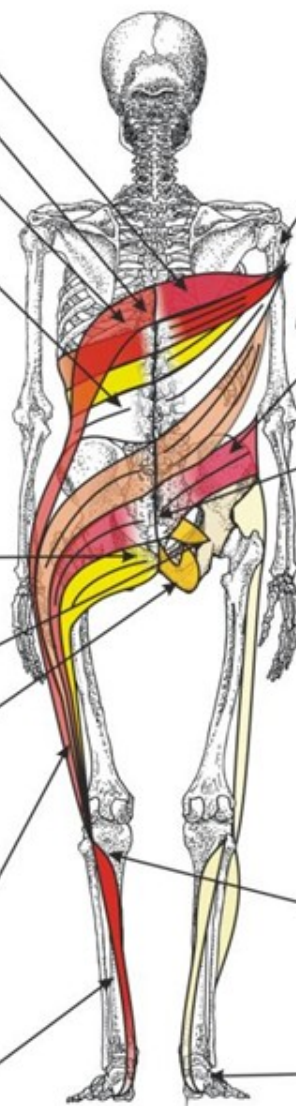
Spirální svalový řetězec **latissimus dorsi** - LD (široký sval zádový)

WWW.SMSYSTEM.CZ

Spirální stabilizační řetězec **latissimus dorsi** - LD  
Dolní spirála v abdominální krajině



- M. latissimus dorsi**  
(široký sval zádový)
- Mm. rotatores**  
(svaly rotační)
- Mm. levatores costarum**  
(zvedáče žeber)
- M. transversus abdominis**  
(příčný sval břišní)
- M. obliquus externus abdominis**  
(zevní šikmý sval břišní)
- M. obliquus internus abdominis**  
(vnitřní šikmý sval břišní)
- M. pyramidalis**  
(sval pyramidovitý)
- M. gluteus maximus**  
(velký sval hýždový)
- M. coccygeus**  
(sval kostrcový)
- M. levator ani**  
(zvedáč konečníku)
- M. pectineus**  
(sval hřebenový)
- M. tensor fasciae latae**  
(napínač široké povázky)
- Fascia lata**  
(široká povázka)
- M. tibialis anterior**  
(přední sval holenní)
- M. tibialis posterior**  
(zadní sval holenní)



**Humerus**  
(kost pažní)

**Costa 8.-10.**  
(8.-10. žebro)

**Os ilium**  
(kost ilická)

**Os sacrum**  
(kost křížová)

**Tibia**  
(kost holenní)

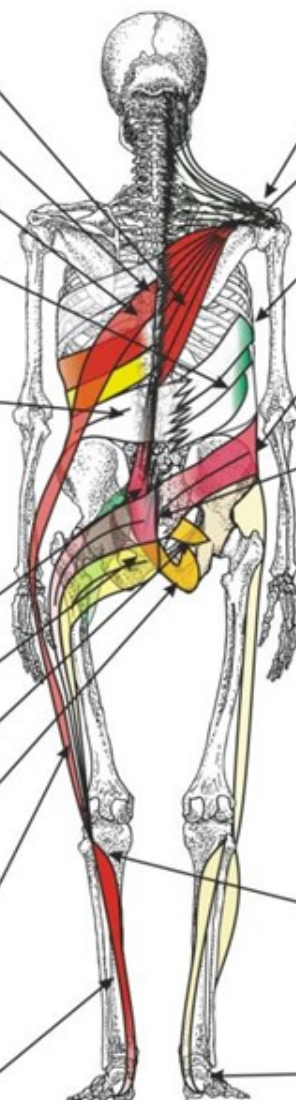
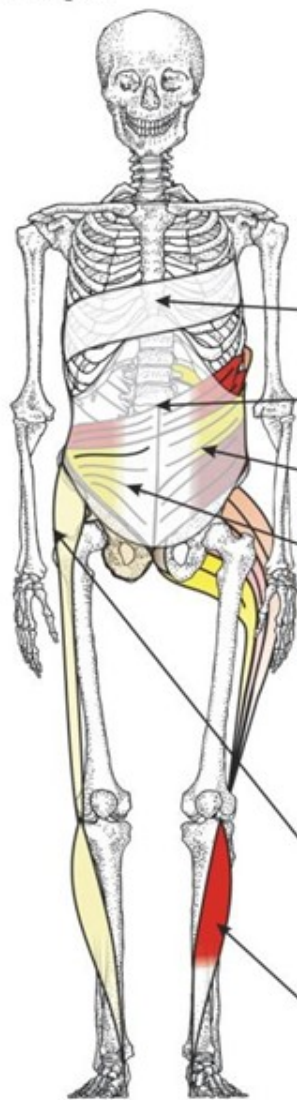
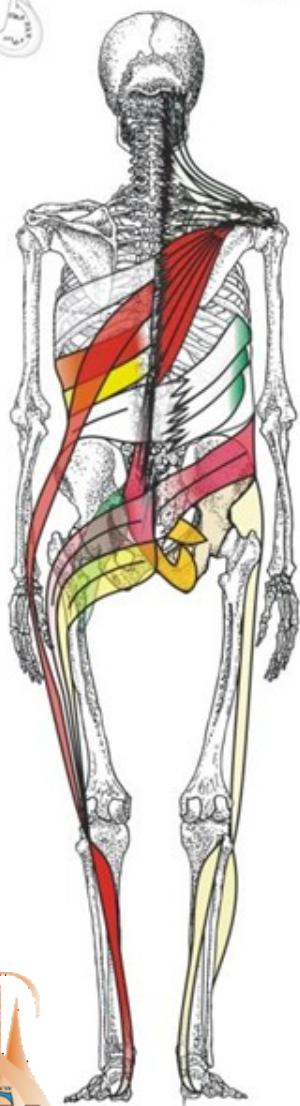
**Rétězec LD**  
zvysuje podélnou  
klenbu nožní



## Spirální svalový řetězec **trapezius - TR** (sval kápový)

WWW.SMSYSTEM.CZ

### Spirální stabilizační řetězec **trapezius - TR** Dolní spirála v abdominální krajině



- M. trapezius pars ascendens**  
(sval kápový, část vzestupná)
- Mm. rotatores**  
(svaly rotační)
- Mm. levatores costarum**  
(zvedáče žebér)
- M. serratus posterior inferior**  
(zadní dolní sval pilovitý)
- M. sternalis**  
(sval hrudní)
- M. transversus abdominis**  
(příčný sval břišní)
- M. obliquus externus abdominis**  
(zevní šikmý sval břišní)
- M. obliquus internus abdominis**  
(vnitřní šikmý sval břišní)
- M. multifidus**  
(sval rozekáný)
- M. gluteus maximus**  
(velký sval hýžděvý)
- M. coccygeus**  
(sval kostrčový)
- M. levator ani**  
(zvedáč konečníku)
- M. tensor fasciae latae**  
(napínač široké povázky)
- Fascia lata**  
(široká povázka)
- M. tibialis anterior**  
(přední sval holenní)
- M. tibialis posterior**  
(zadní sval holenní)

**Scapula**  
(lopatka)

**Spina scapulae**  
(hřeben lopatky)

**Costa 8.-10.**  
(8.-10. žebro)

**Os ilium**  
(kost ilická)

**Os sacrum**  
(kost křížová)

**Tibia**  
(kost holenní)

**Rétězec LD**  
zvysuje podélnou  
klenbu nožní



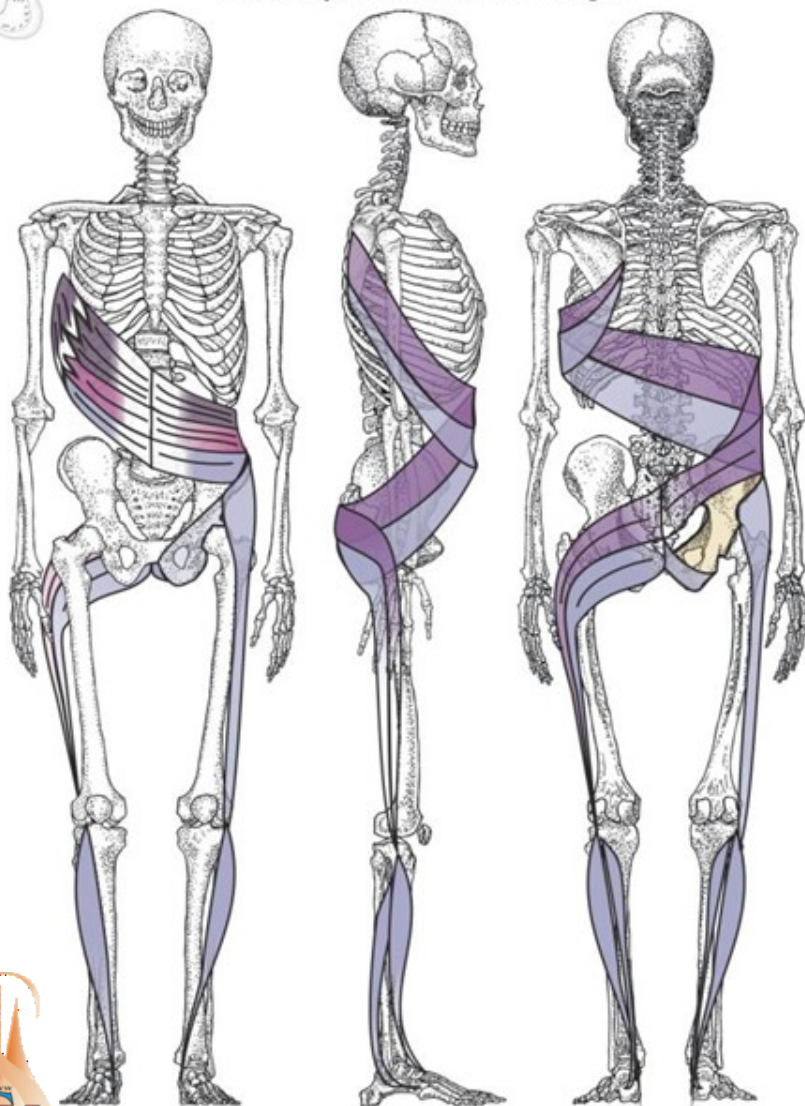


Spirální stabilizační řetězec **serratus anterior - SA** (přední sval pilovitý)

WWW.SMSYSTEM.CZ



Spirální stabilizační řetězec **serratus anterior - SA**  
Střední spirála v abdominální krajině



**Serratus anterior**  
(přední sval pilovitý)  
**pars inferior**  
(část dolní)

**M. obliquus externus abdominis**  
(zevní šikmý sval břišní)

**M. obliquus internus abdominis**  
(vnitřní šikmý sval břišní)

**M. gluteus maximus**  
(velký sval hýžďový)

**M. tensor fasciae latae**  
(napínač široké povázky)

**Fascia lata**  
(široká povázka)

**M. tibialis anterior**  
(přední sval holenní)

**Humerus**  
(kost pažní)

**Costa VIII-X.**  
(8.-10. žebro)

**Os ilium**  
(kost kyčelní)

**Os sacrum**  
(kost křížová)

**Tibia**  
(kost holenní)

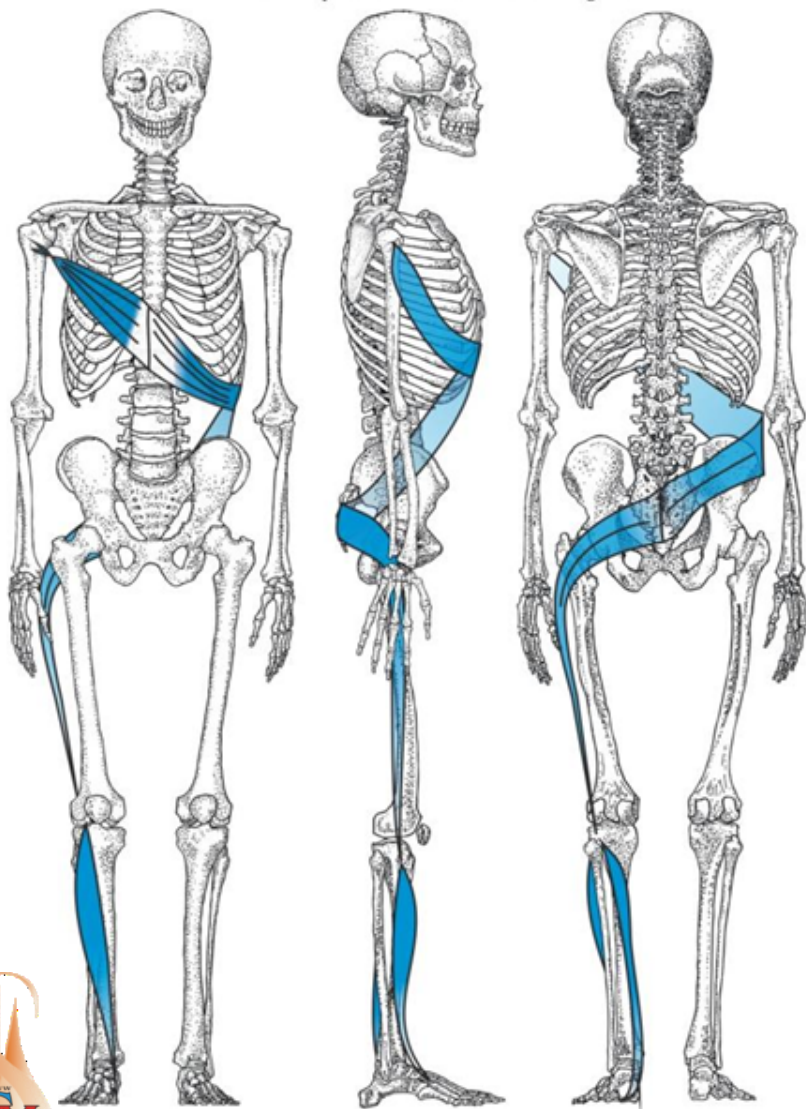
**Řetězec SA**  
zvyšuje podélnou  
klenbu nožní



## Spirální stabilizační řetězec **pectoralis major - PM** (velký sval prsní)

WWW.SMSYSTEM.CZ

### Spirální stabilizační řetězec **pectoralis major - PM** Horní spirála v abdominální krajině



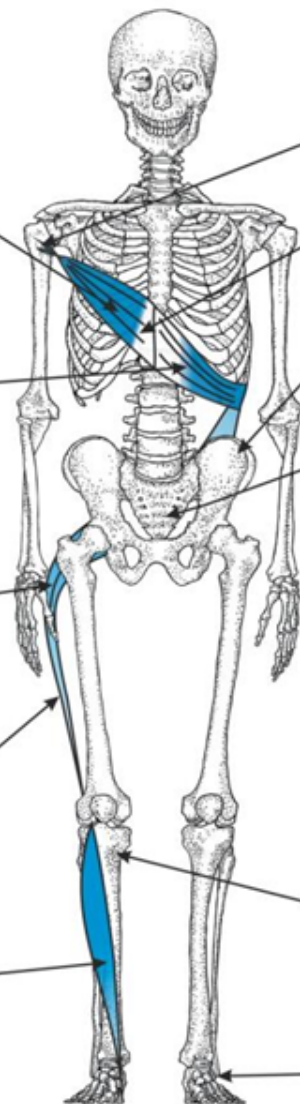
**M. pectoralis major**  
(velký sval prsní)  
**pars abdominalis**  
(část břišní)

**M. obliquus internus abdominis**  
(vnitřní šikmý sval břišní)

**M. gluteus maximus**  
(velký sval hýždový)

**Fascia lata**  
(široká povázka)

**M. tibialis anterior**  
(přední sval holenní)



**Humerus**  
(kost pažní)

**Costa 8.-10.**  
(8.-10. žebro)

**Os ilium**  
(kost ilická)

**Os sacrum**  
(kost křížová)

**Tibia**  
(kost holenní)

**Retězec PM**  
zvyšuje podélnou  
klenbu nožní





# Vertikální stabilizace

- ▣ Stabilizace klidu

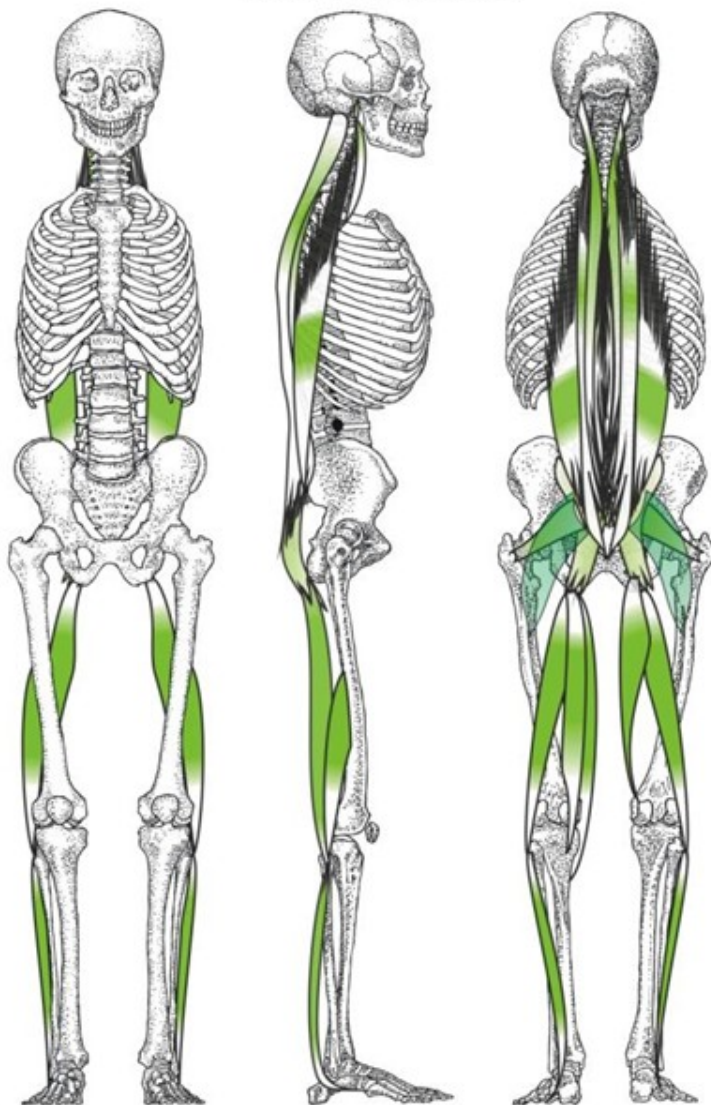


## Vertikální svalový řetězec **erector spinae - ES** (vzpřimovač páteře)

WWW.SMSYSTEM.CZ



### Vertikální stabilizační řetězec **erector spinae - ES** Dorzální (zadní) vertikála



**M. erector spinae**  
(vzpřimovač páteře)

**M. longissimus**  
(dlouhý sval zádový)

**M. iliocostalis**  
(sval kyčložeberní)

**M. piriformis**  
(sval hruškovitý)

**M. gluteus maximus**  
(velký sval hýžďový, hluboká část připevněná na femur)

**M. adductor magnus**  
(velký přitahovač)

**M. biceps femoris**  
(dvojhlavý sval stehenní)

**M. semimembranosus**  
(sval poloblanitý)

**M. semitendinosus**  
(sval pološlašitý)

**Mm. fibulares**  
(svaly lýtkové)

**Os ilium**  
(kost kyčelní)

**Os sacrum**  
(kost křížová)

**Ligamentum sacrospinale**  
(vaz křížotrnový)

**Ligamentum sacrotuberale**  
(vaz křížohrbolový)

**Caput fibulae**  
(hlavička kosti lýtkové)

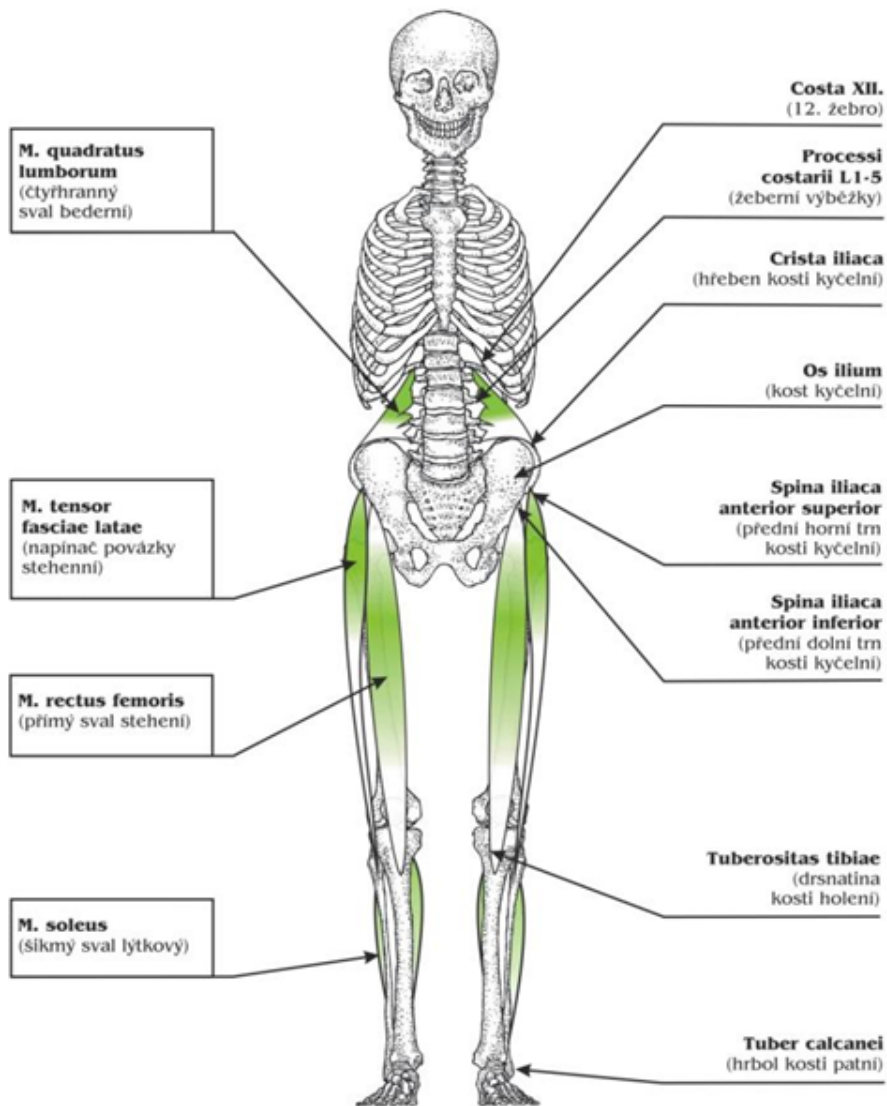
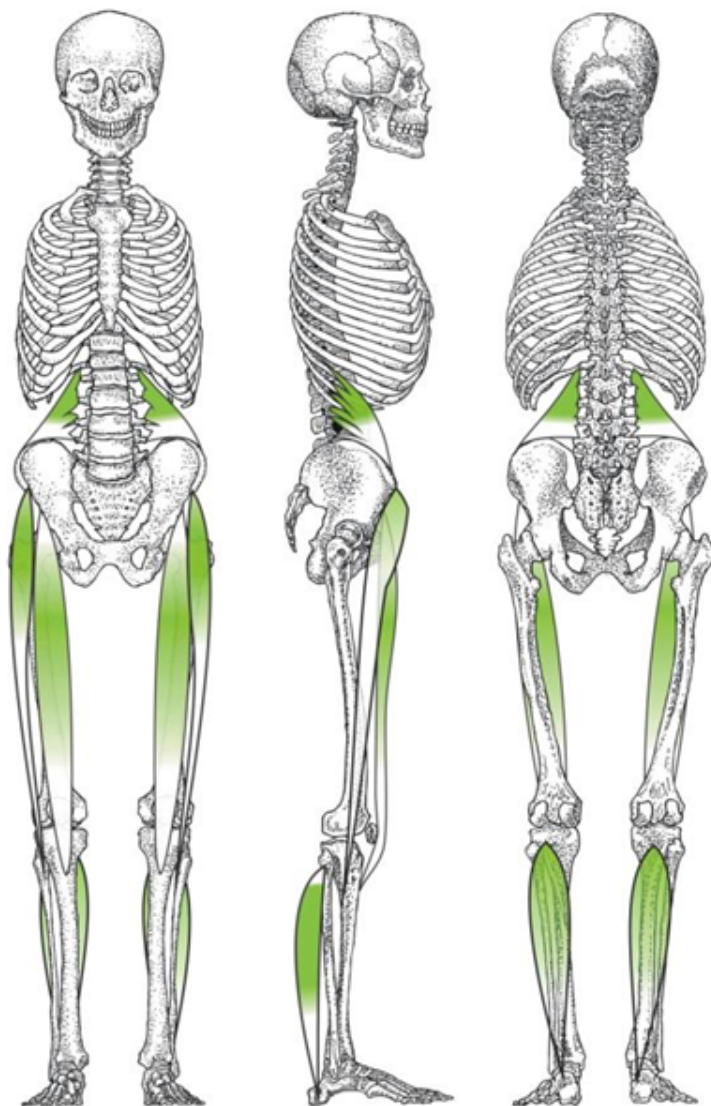
**Retězec ES**  
snižuje podélnou klenbu nožní vzniká plochonoží



Vertikální stabilizační řetězec **quadratus lumborum - QL-1** (čtyřhranný sval bederní)

WWW.SMSYSTEM.CZ

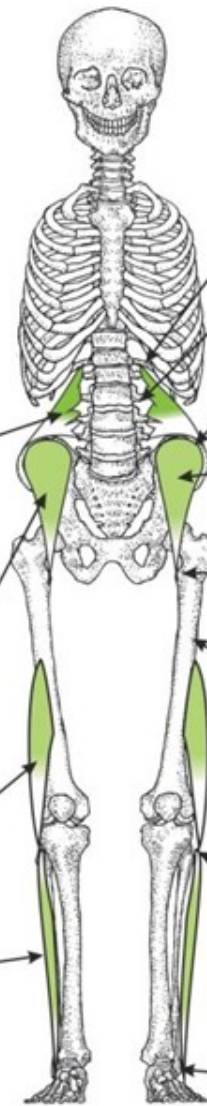
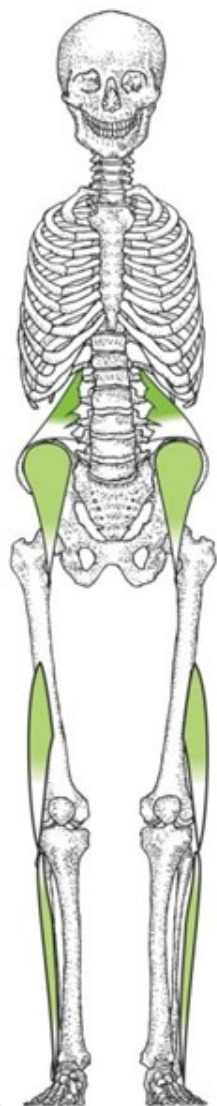
Vertikální stabilizační řetězec **quadratus lumborum - QL-1**  
Mediální (střední) vertikála





Vertikální stabilizační řetězec **quadratus lumborum** - QL-2 (čtyřhranný sval bederní)

Vertikální stabilizační řetězec **quadratus lumborum** - QL-2



**M. rectus capitis posterior major**  
(velký přímý sval hlavy)

**M. semispinalis capitis**  
(polotrnový sval hlavy)

**M. semispinalis cervicis**  
(polotrnový sval krční)

**M. quadratus lumborum**  
(čtyřhranný sval bederní)

**Mm. intertransversarii**  
(svaly mezi příčnými výběžky)  
**ligamenta intertransversaria**  
(vazy mezi příčnými výběžky)

**M. iliacus**  
(sval kyčlostehenní)

**M. biceps femoris**  
(dvojhlavý sval stehenní)

**Mm. fibulares**  
(svaly lýtkové)

**Costa XII.**  
(12. žebro)

**Processi costarii L1-5**  
(žebříkové výběžky)

**Crista iliaca**  
(hřeben kosti kyčelní)

**Os ilium**  
(kost kyčelní)

**Trochanter minor**  
(malý chocholík)

**Femur**  
(kost stehenní)

**Caput fibulae**  
(hlavička kosti lýtkové)

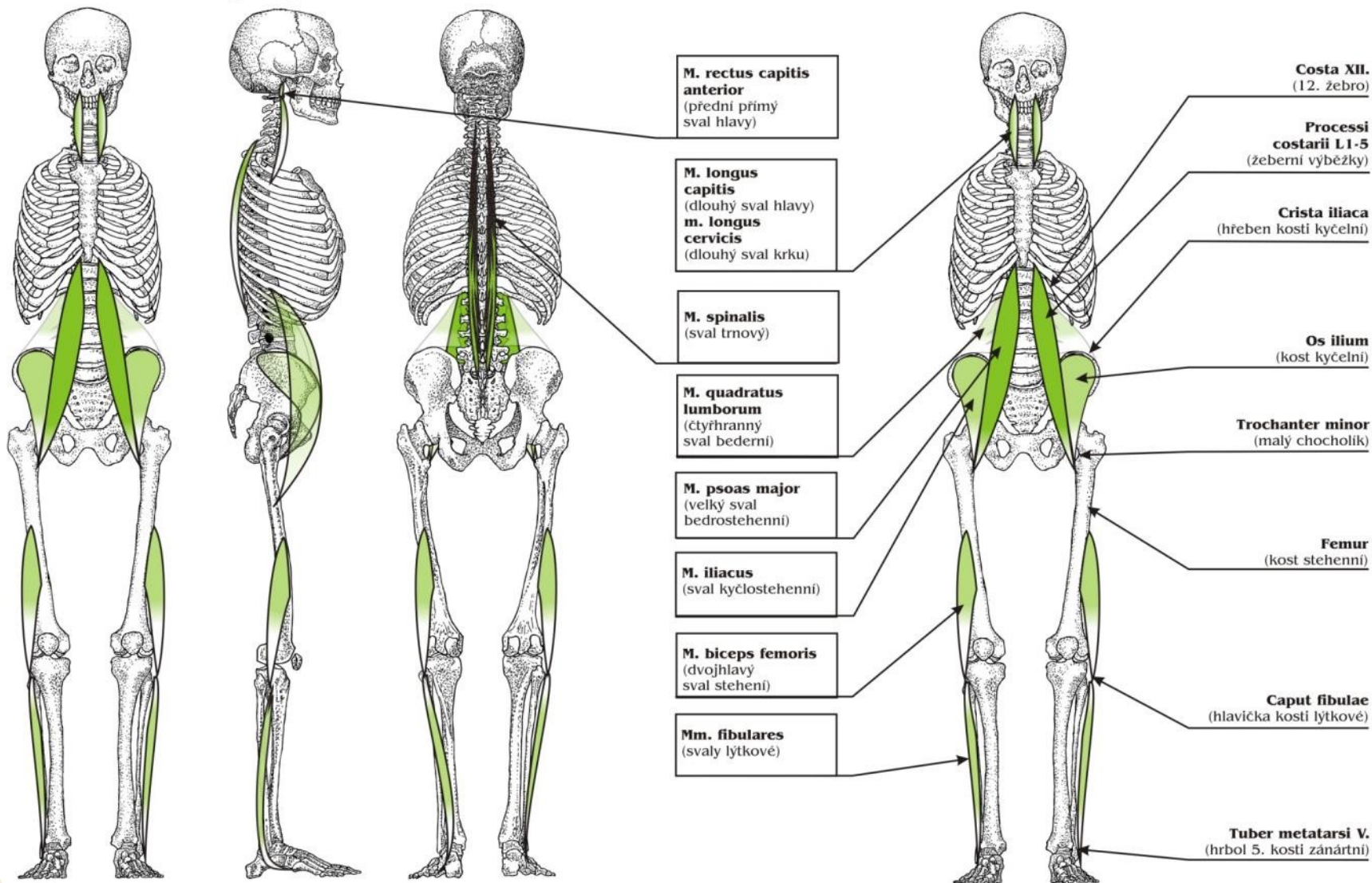
**Tuber metatarsi V.**  
(hrbol 5. kosti zánártní)



## Vertikální stabilizační řetězec **iliopsoas - IP** (sval bedrokyčlostehenni)



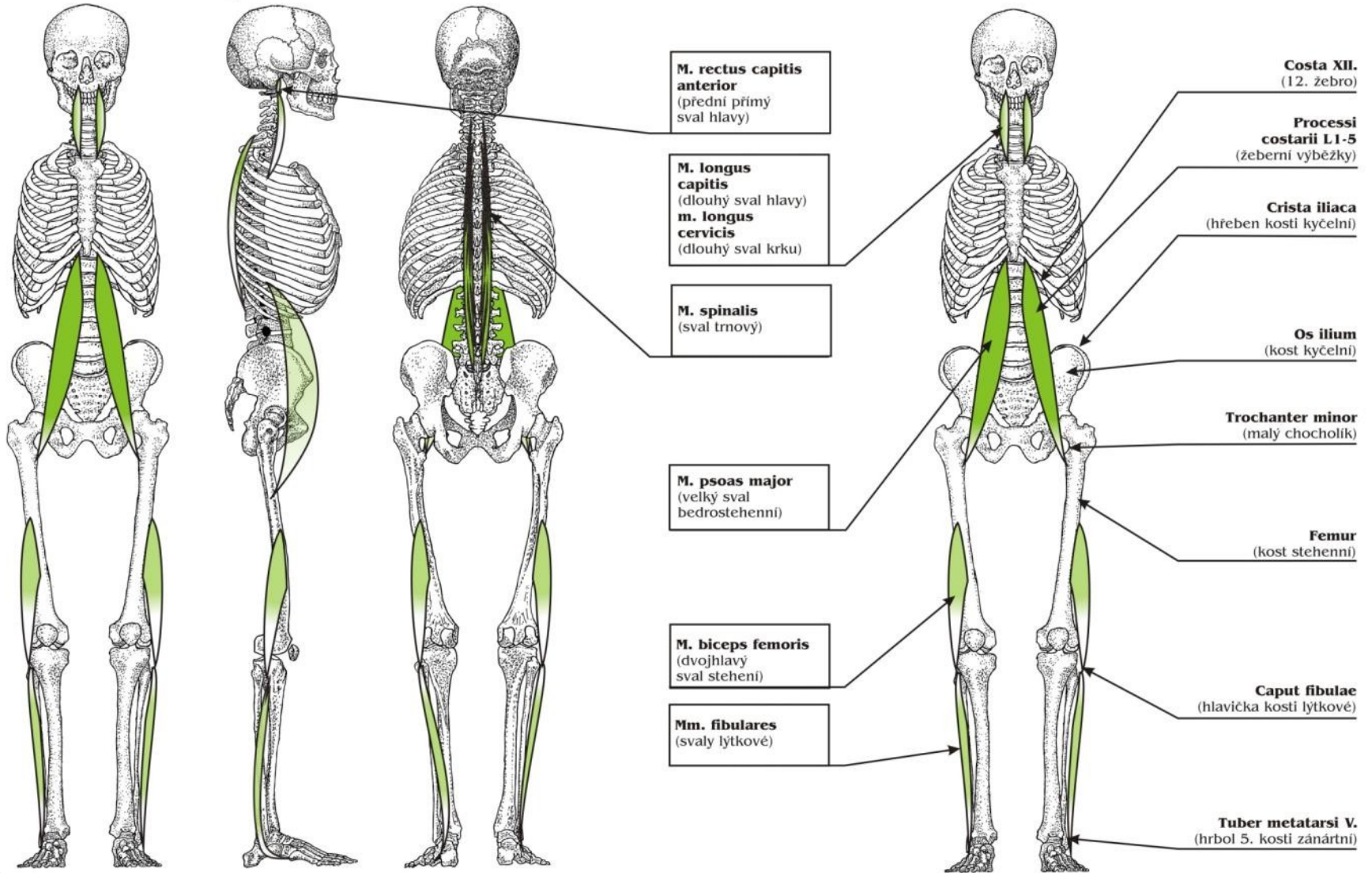
### Vertikální stabilizační řetězec **iliopsoas - IP** Ventrální (přední) hluboká vertikála







Vertikální stabilizační řetězec **psoas major - PSM**  
Ventrální (přední) hluboká vertikála





## Vertikální stabilizační řetězec **rectus abdominis** - RA (přímý sval břišní)

WWW.SMSYSTEM.CZ



### Vertikální stabilizační řetězec **rectus abdominis** - RA Ventrální (přední) povrchová vertikála

