

Přehled svalů a svalových skupin

SVALY ZAD A TRUPU

- **sval trapézový (kápovitý) – m. trapezius**

funkce: extenze hlavy, napomáhá vzpažení

horní vlákna – provádí zvednutí lopatky – tendence ke zkrácení

střední vlákna – přitahuje lopatku k páteři – tendence k oslabení

dolní vlákna – táhne lopatku dolů – tendence k oslabení

- **zdvíhač lopatky – m. levator scapulae**

funkce: zvednutí lopatky

tendence ke zkrácení

- **široký sval zádový – m. latissimus dorsi**

funkce: připažení, zapažení a vnitřní rotace paže, při fixaci horních končetin zdvíhá trup a jako pomocný sval vdechový zvedá žebra

horní vlákna – tendence k oslabení

dolní vlákna – tendence ke zkrácení

- **velký sval rombický – m. rhomboideus major**

funkce: přitažení lopatky k páteři, zvedá ji

tendence k oslabení

- **malý sval rombický – m. rhomboideus minor**

funkce: přitažení lopatky k páteři, zvedá ji

tendence k oslabení

- **vzpřimovače páteře – m. erector spinae**

funkce: vzpřimování a záklon (extenze) trupu při oboustranné činnosti, při jednostranné činnosti úklon ke své straně, rotace na opačnou stranu

bederní a šíjové vzpřimovače: tendence ke zkrácení

hrudní vzpřimovače: tendence k oslabení

- **čtyřhranný sval bederní – m. quadratus lumborum**

funkce: záklon bederní páteře při oboustranné činnosti, při jednostranné činnosti úklon bederní páteře

tendence ke zkrácení

- **velký sval prsní – m. pectoralis major**

funkce: z upažení do předpažení až překřížení paží před hrudníkem, podílí se na přitažení horní končetiny, případně i na její vnitřní rotaci, při fixované paži zvedá hrudník a žebra (jako pomocný sval vdechový)

horní vlákna: tendence k oslabení

dolní vlákna: tendence ke zkrácení

- **malý sval prsní – m. pectoralis minor**

(leží pod velkým svalem prsním)

funkce: přitažení lopatky k hrudníku, při fixované lopatce zvedá žebra (jako pomocný sval vdechový)

tendence ke zkrácení

- **přední pilovitý sval – m. serratus anterior**

funkce: při fixované lopatce zvedá žebra (jako pomocný sval vdechový), rotace lopatky tak, že se jamka kloubu otáčí nad horizontálu a tak je způsobeno vzpažení

tendence k oslabení

SVALY BŘIŠNÍ

Břišní stěna je tvořena plochými svaly navzájem funkčně i anatomicky propojenými. Břišní svaly pracují jako celek. Jejich klidové napětí udržuje orgány břicha ve správné poloze a pod určitým tlakem. Pomáhají při výdechu, podporují správnou funkci střev, působí jako tzv. břišní lis – jsou pomocnou vypuzovací silou při vyprazdňování konečníku, močového měchýře a dělohy. Břišní svaly jsou antagonisty vzpřimovačů páteře.

- **přímý sval břišní – m. rectus abdominis**

funkce: při oboustranné činnosti předklání trup, při jednostranné ho uklání

tendence k oslabení

- **zevní šikmý sval břišní – m. obliques abdominis externus**
funkce: při oboustranné činnosti předklání trup, při jednostranné činnosti trup uklání a otáčí jej na opačnou stranu
tendence k oslabení

- **vnitřní šikmý sval břišní – m. obliques abdominis internus**
funkce: při oboustranné činnosti předklání trup, při jednostranné činnosti trup uklání a otáčí ho na svou stranu
tendence k oslabení

- **příčný sval břišní – m. transversus abdominis**
funkce: působí jako břišní lis, napomáhá pohybům při dýchání a rotaci trupu
tendence k oslabení

- **svaly pánevního dna**
více svalů, které napomáhají udržovat pánevní orgány ve správné poloze
tendence k oslabení

SVALY HORNÍ KONČETINY

- **sval deltový – m. deltoideus**
připomíná písmeno delta
funkce: upažení, přední část svalu se účastní předpažení, zadní strana zapažení
tendence k oslabení (především jeho zadní část)

- **dvojhlavý sval pažní – m. biceps brachii**
funkce: obě hlavy ohýbají v lokti a provádějí rotační pohyb předloktí palcem ven (supinace). V ramenním kloubu dlouhá hlava upažuje a krátká předpažuje a připažuje
krátká hlava (caput breve): tendence ke zkrácení
dlouhá hlava (caput longum): tendence k oslabení

- **hluboký sval pažní – m. brachialis**
pod bicepsem
funkce: flexe v loketním kloubu

tendence k oslabení

- **trojhlavý sval pažní – m. triceps brachii** (caput laterale et mediale)
skládá se z hlavy dlouhé (longum), střední (mediale) a zevní (laterále)
funkce: extenze (natažení) v kloubu loketním, dlouhá hlava napomáhá addukci (připažení)
a zapažení
hlava zevní a střední: tendence k oslabení
dlouhá hlava: tendence ke zkrácení

SVALY DOLNÍ KONČETINY

- **sval bedro-kyčlo-stehenní – m. iliopsoas**
skládá se ze svalu bedrostehenního a svalu kyčlostehenního
funkce: flexe v kyčli, zevní rotace stehna, při fixované končetině společně se svaly
břišními ohýbá bederní páteř
tendence ke zkrácení
- **velký sval hýžd'ový – m. gluteus maximus**
funkce: extenze v kyčli, addukce a zevní rotace stehna, při fixované dolní končetině
zaklání pánev a tím zajišťuje vzpřímené postavení trupu
tendence k oslabení
- **střední sval hýžd'ový – m. gluteus medius**
pod velkým svalem hýžd'ovým
funkce: abdukce stehna, vnitřní rotace stehna, extenze stehna
tendence k oslabení
- **malý sval hýžd'ový – m. gluteus minimus**
pod středním svalem hýžd'ovým
funkce: abdukce stehna
tendence k oslabení
- **napínač povázky stehenní – m. tensor fasciae latae**
funkce: flexe, abdukce a vnitřní rotace stehna
tendence ke zkrácení

- **čtyřhlavý sval stehenní – m. quadriceps femoris**

skládá se ze čtyř hlav, které se spojují v mohutnou šlachu, ve které je uložena česka
přímý sval stehenní překlenuje kloub kyčelní a kloub kolenní, ostatní překlenují kloub
kolenní

funkce: celý sval způsobuje extenzi v kloubu kolenním, přímá hlava napomáhá flexi
v kloubu kyčelním

přímý sval stehenní (rectus femoris) – tendence ke zkrácení

ostatní hlavy – tendence k oslabení

- **sval krejčovský – m. sartorius**

funkce: flexe a zevní rotace v kyčelním kloubu, flexe a vnitřní rotace v kloubu kolenním
tendence ke zkrácení

- **dvouhlavý sval stehenní – m. femoris**

funkce: flexe a zevní rotace v kloubu kolenním, dlouhá hlava se uplatňuje při extenzi
v kyčli

tendence ke zkrácení

- **sval poloblantý – m. semimembranosus**

funkce: flexe a vnitřní rotace v kloubu kolenním, extenze v kyčli

tendence ke zkrácení

- **sval pološlašitý – m. semitendinosus**

funkce: flexe a vnitřní rotace v kloubu kolenním, extenze v kyčli

tendence ke zkrácení

- **trojhlavý sval lýtkový – m. triceps surae**

skládá se ze dvou svalů – dvojhlavého svalu lýtkového a šikmého svalu lýtkového
oba svaly přechází do Achillovy šlachy

funkce: plantární flexe – výpon, dvojhlavý sval lýtkový se účastní flexe v kolenním kloubu

tendence ke zkrácení

- **přední sval holenní – m. tibialis anterior**
funkce: dorsální flexe v hlezenním kloubu – „špička nohy nahoru”
tendence k oslabení

- **krátký přitahovač – m. adductor brevis**
funkce: addukce stehna
tendence ke zkrácení

- **dlouhý přitahovač – m. adductor longus**
funkce: addukce stehna
tendence ke zkrácení

- **velký přitahovač – m. adductor magnus**
funkce: addukce stehna
tendence ke zkrácení

- **štíhlý sval stehenní – m. gracilis**
funkce: addukce (přinožení)stehna, ohnutí v kloubu kolenním
tendence ke zkrácení