

Přehled vybraných svalů a svalových skupin

Vysvětlivky: Z = začátek, Ú = úpon, F = funkce

Svaly krku

Kývač hlavy

- Z – výběžek kosti spánkové a kosti týlní
- Ú – hrudní kost, klíční kost
- F – předklon, úklon, otáčení hlavy

Hluboké svaly šíjové (krční část vzpřimovačů páteře – viz níže)

Hrudník

Prsní svaly (velký a malý)

- Z – velký - hrudní kost, klíční kost, žebra, malý - 3., 4., 5. žebro
- Ú – velký – pažní kost, malý - výběžek lopatky
- F – pohyby paží, přitahování ramene vpřed

Trapézový (kápový, šátkový) **sval**

- Z – týlní kost, výběžky obratlů krčních a hrudních
- Ú - lopatková a klíční kost
- F – zdvih ramen, klony hlavou

Břicho

Přímý břišní sval

- Z – 5. -7. žebro, kost hrudní
- Ú – kost stydká
- F – předklon při oboustranné akci, úklon při jednostranné akci

Šikmé břišní svaly (zevní, vnitřní)

- F – předklon při oboustranné akci, při jednostranné akci úklon na svou stranu a rotace na stranu opačnou

Záda, hýždě

Vzpřimovače páteře (trupu) - soubor svalů či svalových snopců kolem celé páteře

- Z – křížová kost, výběžky obratlů
- Ú – výběžky obratlů, částečně žebra, týlní kost
- F – vzpřimování a záklon bederní páteře při oboustranné funkci, při jednostranné kontrakci úklon na svou stranu, rotace na opačnou stranu

Široký sval zádový

- Z – kost křížová, výběžky bederních a dolní poloviny hrudních obratlů, hřeben kyčelní kosti a poslední 3 – 4 žebra
- Ú – kost pažní
- F – připažení, zapažení a vnitřní rotace v ramenním kloubu

Čtyřhranný sval bederní

- Z – poslední žebro
- Ú – hřeben kosti kyčelní, výběžky bederních obratlů
- F – záklon bederní páteře při oboustranné funkci, při jednostranné kontrakci úklon na svou stranu

Sval hýžďový (velký, střední, malý)

- Z – velký – kost křížová, lopata kosti kyčelní, střední a malý – lopata kosti kyčelní
- Ú – stehenní kost
- F – velký – zanožení, střední a malý - unožení

Horní končetiny

Deltový sval

- Z – klíční kost, hřeben lopatky
- Ú – pažní kost
- F – upažení, předpažení, zapažení

Dvouhlavý sval pažní (biceps)

- Z – nad jamkou ramen. kloubu, lopatka
- Ú – vřetenní kost
- F – ohnutí v lokti

Trojhlavý sval pažní (triceps)

- Z – lopatka, pažní kost
- Ú – výběžek loketní kosti
- F – natažení v lokti

Dolní končetiny

Bedrokyčlostehenní sval

- Z – bederní obratle, lopatka kosti kyčelní
- Ú – kost stehenní
- F – ohnutí v kyčelním kloubu, vliv na pohyb v oblasti beder

Čtyřhlavý sval stehenní (součástí - přímý sval stehenní)

- Z – kyčelní kost, stehenní kost
- Ú – hrbol kosti holenní
- F – natažení v koleně, ohnutí v kyčelním kloubu

Napínač stehenní povázky

- Z – přední trn kosti kyčelní
- Ú – zevní hrbol kosti holenní
- F – ohnutí, odtažení, unožení a vnitřní rotace v kloubu kyčelním

Dvojhavý sval stehenní

- Z – kost sedací, kost stehenní
- Ú – zevní hrbol kosti holenní
- F – ohnutí v kolenu, natažení v kyčli

Trojhlavý sval lýtkový

- Z – kost stehenní, zadní část kosti bércce
- Ú – hrbol kosti patní (Achillovou šlachou)
- F – napnutí špičky, ohnutí v kolenu