

LEDNÍ HOKEJ

Výkon v bruslení závisí na síle:

- extenzorů kyčle
M. GLUTEUS MAXIMUS – VELKÝ SVAL HÝŽĎOVÝ
- extenzorů kolenního kloubu
M. QUADRICEPS FEMORIS – ČTYŘHLAVÝ SVAL STEHENNÍ
- plantárních flexorů
M. TRICEPS SURAE – TROJHLAVÝ SVAL LÝTKOVÝ

Pohyb končetin vpřed zajišťují hlavně:

- flexory kloubu kyčelního
M. RECTUS FEMORIS – PŘÍMÁ HLAVA ČTYŘHLAVÉHO SVALU STEHENNÍHO,
M. ILIOPSOAS – SVAL BEDROKYČLOSTEHENNÍ,
M. TENSOR FASCIAE LATAE – NAPÍNAČ STEHENNÍ POVÁZKY

Při zatáčení do stran (náhlé a časté změny směru pohybu) se uplatňují:

- adduktory kyčelního kloubu:
MM. ADDUCTORES MAGNUS, LONGUS, BREVIS,
M. GRACILIS – ŠTÍHLÝ SVAL STEHENNÍ,
M. PECTINEUS – SVAL HŘEBENOVÝ
- abduktory kyčelního kloubu:
M. GLUTEUS MEDIUS et MINIMUS – STŘEDNÍ A MALÝ SVAL HÝŽĎOVÝ

Vedení hokejky:

- flexory ramenního kloubu
M. DELTOIDEUS – SVAL DELTOVÝ,
M. CORACOBRAHIALIS – VNITŘNÍ SVAL PAŽNÍ
- extenzory ramenního kloubu
M. LATISSIMUS DORSI – ŠIROKÝ SVAL ZÁDOVÝ,
M. TERES MAJOR – VELKÝ SVAL OBLÝ
- abduktory ramenního kloubu
M. DELTOIDEUS – SVAL DELTOVÝ,
M. SUPRASPINATUS – SVAL NADHŘEBENOVÝ
- adduktory ramenního kloubu
M. PECTORALIS MAJOR – VELKÝ SVAL PRSNÍ,
M. LATISSIMUS DORSI – ŠIROKÝ SVAL ZÁDOVÝ,
M. TERES MAJOR – VELKÝ SVAL OBLÝ

Dalšími důležitými svaly při pohybu paží a střelbě jsou:

- M. TRICEPS BRACHII – TROJHLAVÝ SVAL PAŽNÍ
- M. DELTOIDEUS – SVAL DELTOVÝ
– při švihů

Pevné sevření hokejky zajišťují:

- flexory prstů ruky

M. FLEXOR DIGITORUM SUPERFICIALIS

- POVRCHOVÝ OHÝBAČ PRSTŮ,

M. FLEXOR DIGITORUM PROFUNDUS

- HLUBOKÝ OHÝBAČ PRSTŮ,

M. FLEXOR POLLICIS BREVIS

- KRÁTKÝ OHYBAČ PALCE,

M. FLEXOR POLLICIS LONGUS

- DLOUHÝ OHYBAČ PALCE

- extenzory páteře:

M. ERECTOR SPINAE – NAPŘIMOVAČ PÁTEŘE

M. QUADRATUS LUMBORUM – ČTYŘHRANNÝ SVAL BEDERNÍ

POZEMNÍ HOKEJ

Při hře se hlavně uplatňují svaly dolních končetin, při běhu:

- M. QUADRICEPS FEMORIS – ČTYŘHLAVÝ SVAL STEHENNÍ
- M. GASTROCNEMIUS

Silové vedení hokejky je zajištěno:

- flexorů paže

M. DELTOIDEUS – SVAL DELTOVÝ,

M. BICEPS BRACHII – DVOJHLAVÝ SVAL PAŽNÍ, M. CORACOBRACHIALIS

– VNITŘNÍ SVAL PAŽNÍ, M. PECTORALIS MAJOR – VELKÝ SVAL PRSNÍ

- abduktorů paže

M. DELTOIDEUS – SVAL DELTOVÝ,

M. SUPRASPINATUS – SVAL NADHŘEBENOVÝ

Sílu úderu ovlivňuje:

- M. PECTORALIS MAJOR – VELKÝ SVAL PRSNÍ

Stabilizaci trupu zajišťují:

- M. ERECTOR SPINAE – NAPŘIMOVAČ PÁTEŘE

- M. LATISSIMUS DORSI – ŠIROKÝ SVAL

KRASOBRUSLENÍ

Při skocích se podílejí na výkonu odrazové svaly dolních končetin:

- extenzory kyčle:
MM. GLUTEI – SVALY HÝŽĎOVÉ
– uplatňují se i při rotačních pohybech
- hamstringy
- M. TRICEPS SURAE – TROJHLAVÝ SVAL LÝTKOVÝ

- Svalstvo se kontrahuje i při dopadu

Při činnosti švihové nohy v průběhu odrazu se zapojují (axel, salchow):

- flexory kyčelního kloubu:
M. QUADRICEPS FEMORIS – ČTYŘHLAVÝ SVAL STEHENÍ,
M. ILIOPSOAS – SVAL BEDROKYČLOSTEHENNÍ,
M. SARTORIUS – SVAL KREJČOVSKÝ,
M. PECTINEUS – SVAL HŘEBENOVÝ

V párové jízdě s množstvím zvedaných figur se kontrahují hlavně:

- Zádové svaly
MM. ERECTORES SPINAE – NAPŘIMOVAČE PÁTEŘE
- Břišní svaly – šikmé svaly břišní (zevní a vnitřní)
- Svaly pletence ramenního a paže
M. DELTOIDEUS, M. TRICEPS BRACHII, M. TRAPEZIUS

RYCHLOBRUSLENÍ

Pro udržení polohy trupu a hlavy se hlavně kontrahuje:

- M. ERECTOR SPINAE
- Extenzory krční páteře
M. TRAPEZIUS, HLUBOKÉ SVALY ZÁDOVÉ, HLUBOKÉ SVALY ŠÍJOVÉ,
M. STERNOCLEIDOMASTOIDEUS
- Břišní svalstvo

Práce svalů dolních končetin pro pohyb vpřed (odraz):

- extenzory kyčle a kolene:
M. VASTUS MEDIALIS, M. RECTUS FEMORIS – ČTYŘHLAVÝ SVAL STEHENNÍ,

M. GLUTEUS MAXIMUS – VELKÝ SVAL HÝŽĐOVÝ,
M. BICEPS FEMORIS – DVOJHAVÝ SVAL STEHENNÍ

- plantární flexory:
M. TRICEPS SURAE – TROJHLAVÝ SVAL LÝTKOVÝ

V zatáčkách:

- adduktory kyčelního kloubu (levá noha):
MM. ADUCTORES MAGNUS, LONGUS, BREVIS,
M. GRACILIS – ŠTÍHLÝ SVAL STEHENNÍ,
M. PECTINEUS – SVAL HŘEBENOVÝ
- abduktory kyčelního kloubu (pravá noha):
M. GLUTEUS MEDIUS et MINIMUS – STŘEDNÍ A MALÝ SVAL HÝŽĐOVÝ

Svaly paže jsou využívány v činnosti především při startu a v zatáčkách

- abduktory ramenního kloubu:
M. DELTOIDEUS – SVAL DELTOVÝ,
M. SUPRASPINATUS – SVAL NADHŘEBENOVÝ
- adduktory ramenního kloubu:
M. PECTORALIS MAJOR – VELKÝ SVAL PRSNÍ

SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ

Na dolních končetinách zatíženy:

- extenzory kolenního kloubu
M. QUADRICEPS FEMORIS – ČTYŘHLAVÝ SVAL STEHENNÍ
- extenzory kyčelního kloubu
M. GLUTEUS MAXIMUS – VELKÝ SVAL HÝŽĐOVÝ
MM. ISCHIOCRURALES (hamstringy)

Pro aerodynamický postoj jsou nutné:

- Zádové svaly
M. ERECTOR SPINAE – NAPŘIMOVAČ PÁTEŘE
- Břišní svaly

SNOWBOARDING

- extenzory kolene:
M. QUADRICEPS FEMORIS – ČTYŘHLAVÝ SVAL STEHENNÍ

- extenzory kyčle:
M. GLUTEUS MAXIMUS – VELKÝ SVAL HÝŽĎOVÝ, hamstringy
- flexory kolene:
hamstringy
- dorzální flexory nohy (v měkké botě):
M. TIBIALIS ANTERIOR – PŘEDNÍ SVAL HOLENNÍ
- abduktory ramenního kloubu:
M. DELTOIDEUS – SVAL DELTOVÝ
M. SUPRASPINATUS – SVAL NADHŘEBENOVÝ
- Svaly trupu