

CYKLISTIKA

Základem sportovního výkonu je výkonnost svalů dolních končetin.

Tlak na pedály zajišťují:

- extenzory kyčle:
M. GLUTEUS MAXIMUS, MM. ISCHIOCRURALES
- extenzory kolene:
M. QUADRICEPS FEMORIS
- Plantární flexory nohy:
M. TRICEPS SURAE

Pro zdvih pedálu se zapínají:

- flexory kyčle:
M. ILIOPSOAS, M. TENSOR FASCIAE LATAE, M. RECTUS FEMORIS
- flexory kolene:
MM. ISCHIOCRURALES
- Dorzální flexory nohy:
M. TIBIALIS ANTERIOR

Paže:

- Extenzory loketního kloubu:
M. TRICEPS BRACHII, M. ANCONEURUS
- Flexory ramenního kloubu:
M. DELTOIDEUS (pars clavicularis), M. CORACOBRACHIALIS
- Flexory loketního kloubu:
M. BICEPS BRACHII, M. BRACHIALIS, M. BRACHIORADIALIS
- Adduktory ramenního kloubu:
M. PECTORALIS MAJOR, M. LATISSIMUS DORSI, M. TERES MAJOR
- Flexory prstů

Při jízdě ze sedla:

Paže:

- Flexory loketního kloubu – na straně záběru nohou:
M. BICEPS BRACHII, M. BRACHIALIS, M. BRACHIORADIALIS
- Extenzory loketního kloubu – na straně druhé:
M. TRICEPS BRACHII, M. ANCONEURUS
- Břišní svalstvo:
M. RECTUS ABDOMINIS, M. OBLIQUUS EXTERNUS ABDOMINIS, M. OBLIQUUS INTERNUS ABDOMINIS, M. TRANSVERSUS ABDOMINIS
- Zádové svalstvo:
M. ERECTOR SPINAE
- Šíjové svalstvo