

Přehled svalů a svalových skupin

SVALY ZAD A TRUPU

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

funkce: extenze hlavy, napomáhá vzpažení

horní vlákna – zvednutí lopatky – tendence ke zkrácení

střední vlákna – přitažení lopatky k páteři – tendence k oslabení

dolní vlákna – táhnutí lopatky dolů – tendence k oslabení



- **zdvihač 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, zvednutí lopatky

tendence k oslabení



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

funkce: přitažení lopatky k páteři, zvednutí lopatky

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



- **rotátory páteře** (krátké hluboké svaly jdoucí od příčných výběžků po téměř celé délce páteře vzhůru na výběžky trnové)

funkce: pomáhají udržovat jednotlivé obratle ve správné poloze vůči sobě

tendence k oslabení



Mezilopatkové svaly – malý a velký sval rombický, střední část svalu trapézového

Dolní fixátory lopatek – pilovitý sval přední, široký sval zádový, spodní část svalu trapézového

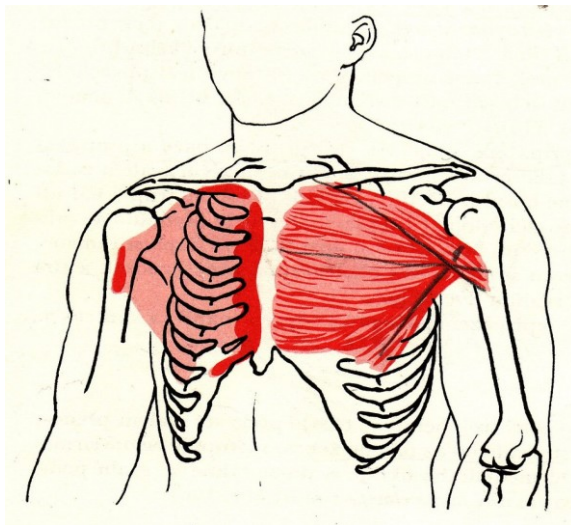
SVALY HRUDNÍKU

- **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)

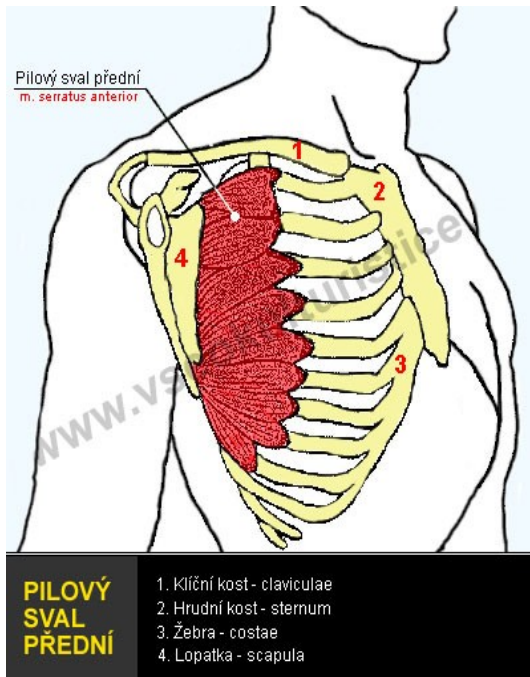
tendence ke zkrácení



▪ **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

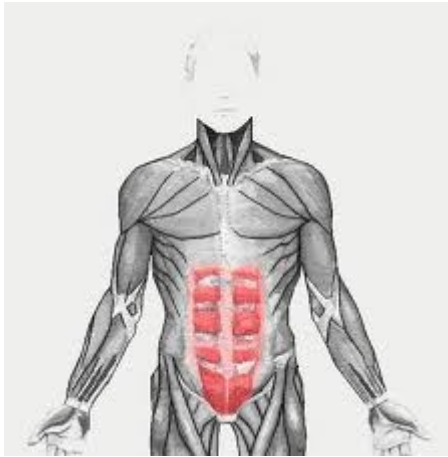
Břišní stěna je tvořena plochými svaly navzájem funkčně i anatomicky propojenými. Břišní svaly pracují jako celek. Jejich klidové napětí udržuje orgány břicha ve správné poloze a pod určitým tlakem. Pomáhají při výdechu, podporují správnou funkci střev, působí jako tzv. břišní lis – jsou pomocnou vypuzovací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

Svaly ventrální (přední)

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

funkce: při oboustranné činnosti předklon trupu, při jednostranné úklon trupu

tendence k oslabení



Laterální (boční)

- **zevní šikmý sval břišní – m. obliques abdominis externus**

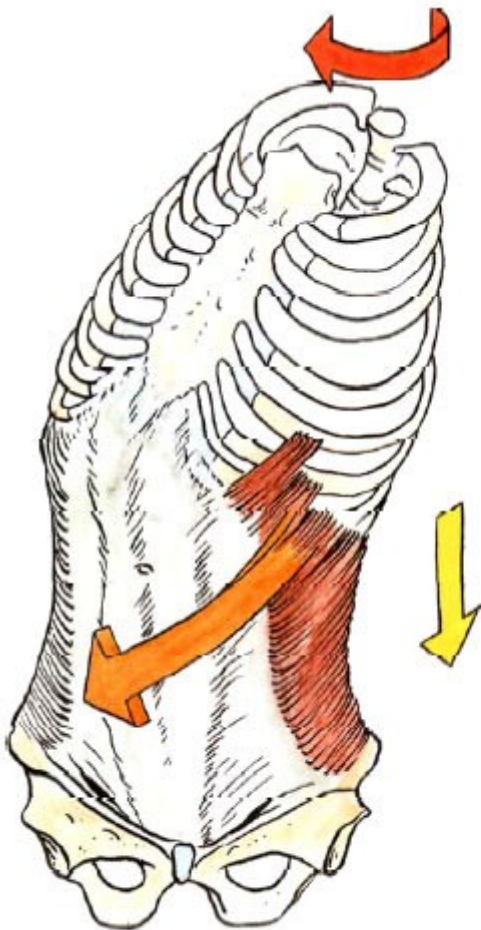
funkce: při oboustranné činnosti předklon trupu, při jednostranné činnosti úklon trupu, otočení/rotace trupu na opačnou stranu

tendence k oslabení

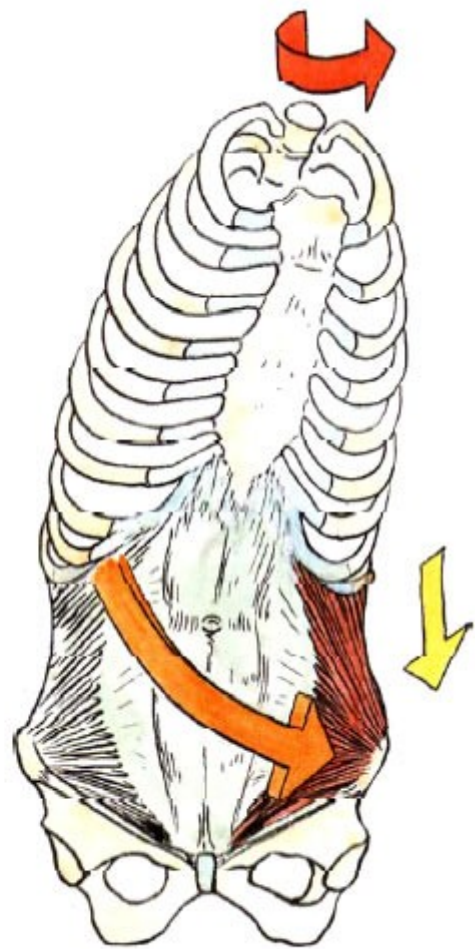
- **vnitřní šikmý sval břišní – m. obliques abdominis internus**

funkce: při oboustranné činnosti předklon trupu, při jednostranné činnosti úklon trupu, otočení/rotace trupu na svou stranu

tendence k oslabení



MUSCULUS OBLIQUUS EXTERNUS ABDOMINIS
- schéma funkce

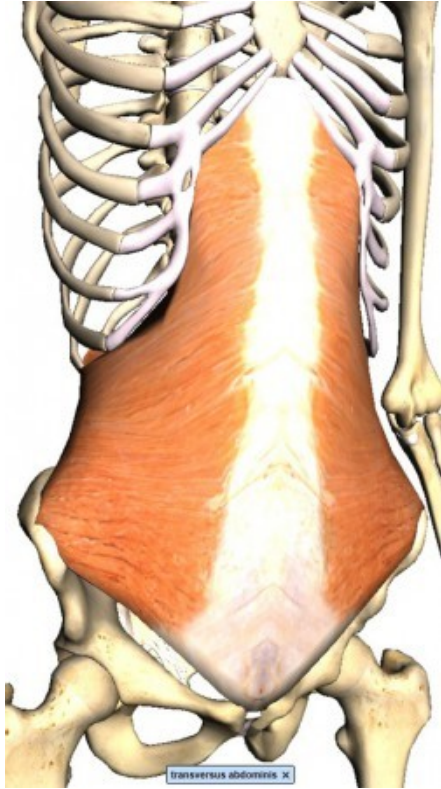


MUSCULUS OBLIQUUS INTERNUS ABDOMINIS
- schéma funkce

- **příčný sval břišní – m. transversus abdominis**

funkce: břišní lis, pomocný sval výdechový, otočení trupu

tendence k oslabení



Dorsální (zadní)

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

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

tendence ke zkrácení



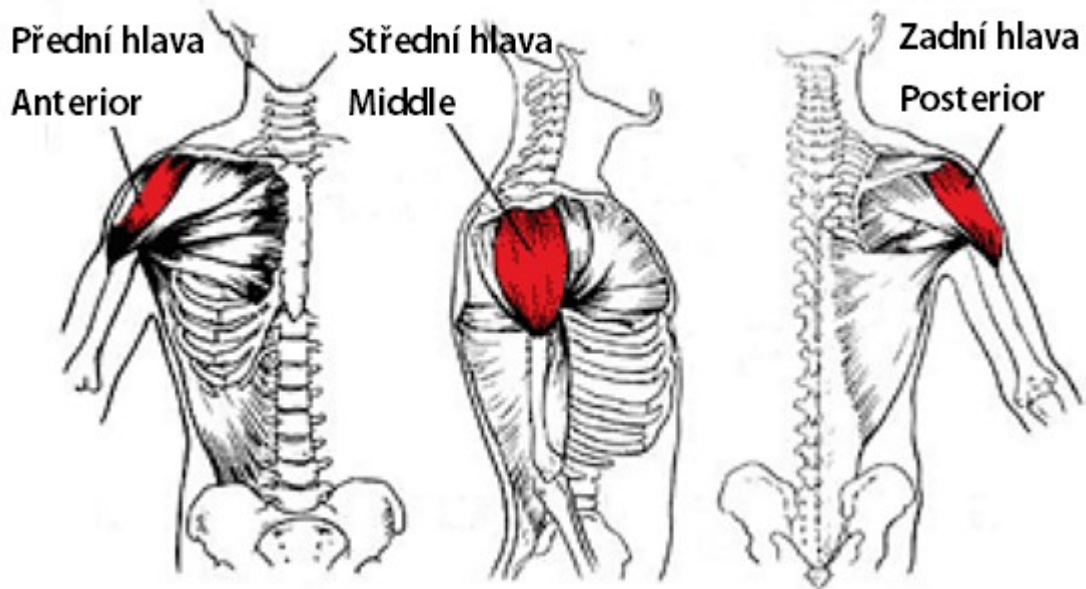
SVALY HORNÍ KONČETINY

- 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.

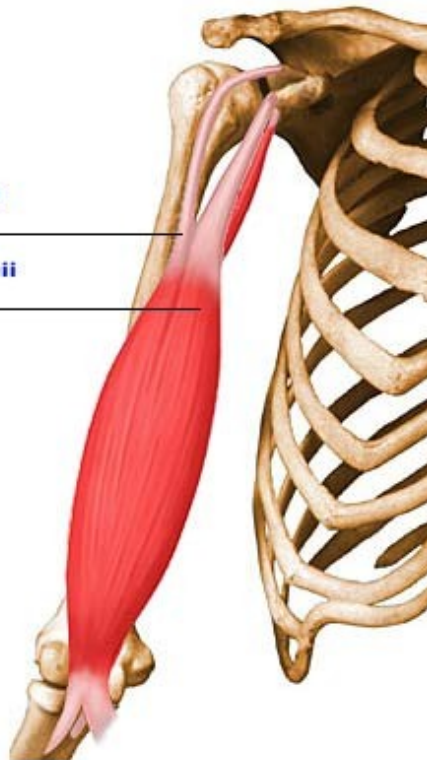
krátká hlava (caput breve): tendence ke zkrácení

dlouhá hlava (caput longum): tendence k oslabení

Svaly paže

m.biceps brachii
caput longum

m.biceps brachii
caput breve



www.ronnie.cz

- **hluboký sval pažní – m. brachialis**

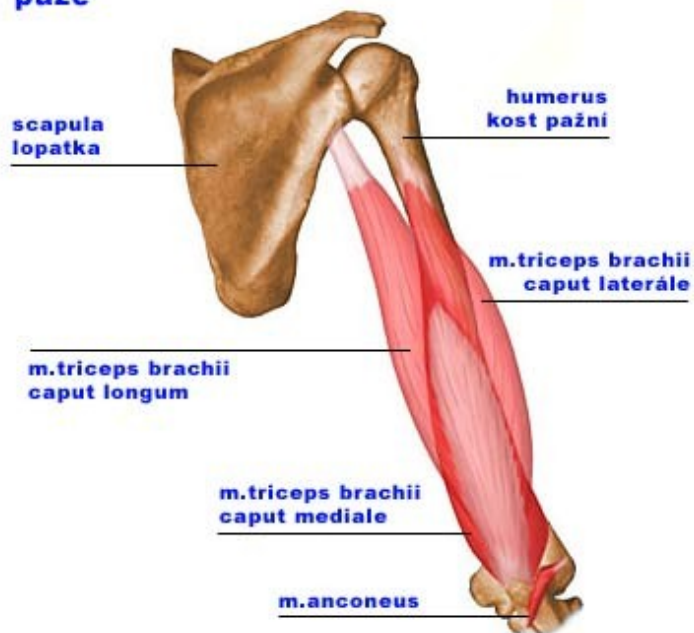
pod bicepsem

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 paže



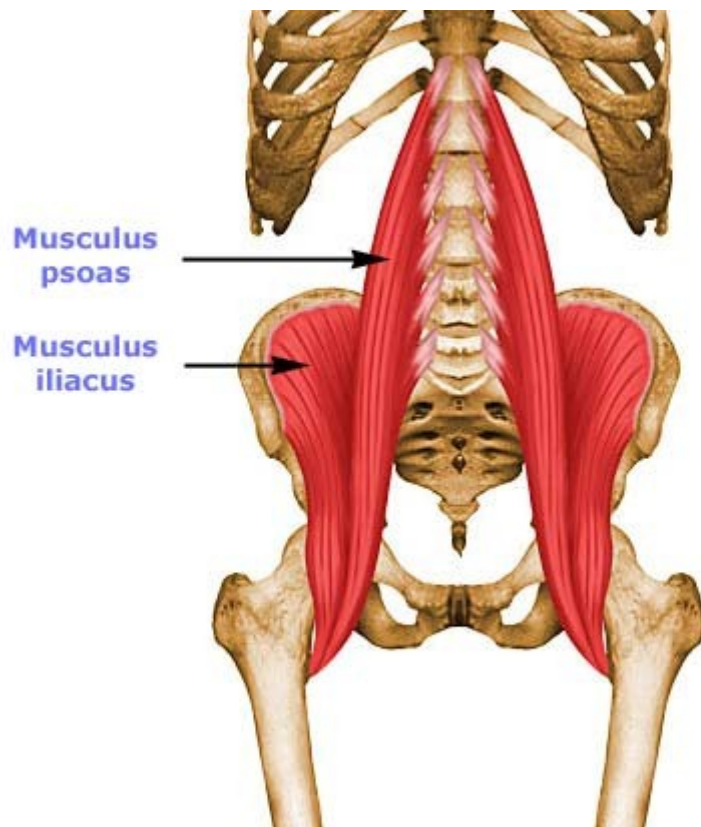
SVALY DOLNÍ KONČETINY

- 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

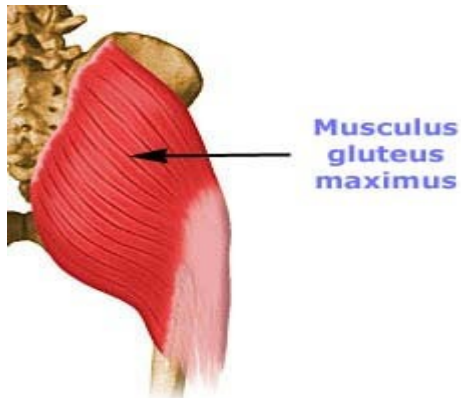


úprava: www.ronnie.cz

- **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



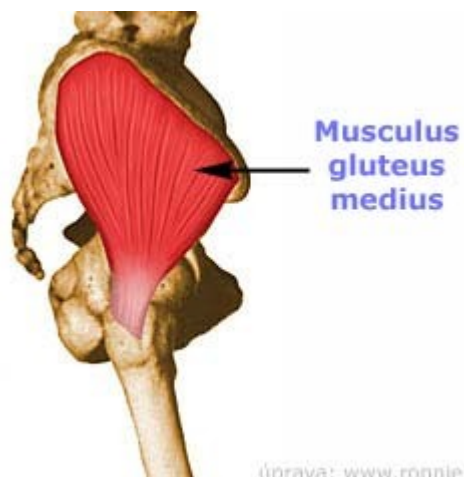
úprava: www.ronnie.cz

- **střední sval hýžd'ový – m. gluteus medius**

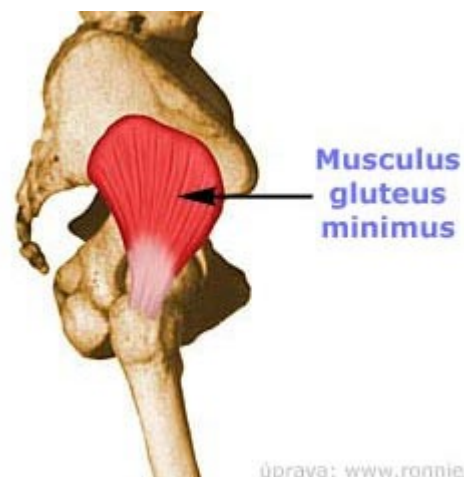
pod velkým svalem hýžd'ovým

funkce: abdukce stehna, vnitřní rotace stehna, extenze stehna

tendence k oslabení



úprava: www.ronnie.cz



úprava: www.ronnie.cz

- **malý sval hýždřový – m. gluteus minimus**

pod středním svalem hýždřovým

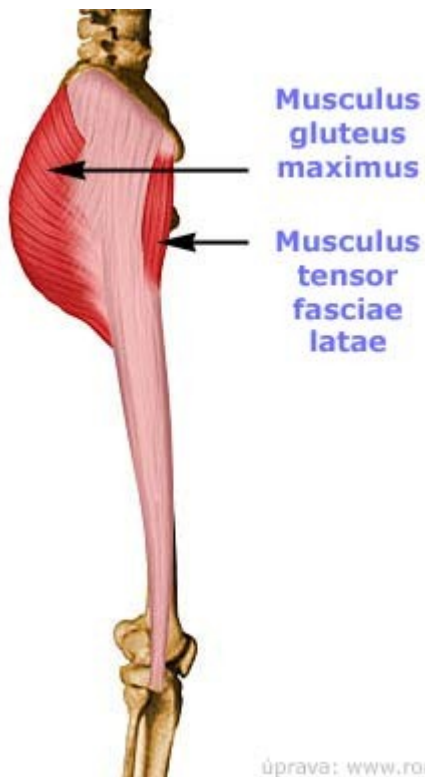
funkce: abdukce stehna

tendence k oslabení

- **napínač povázky stehenní – m. tensor fasciae latae**

funkce: flexe, abdukce a vnitřní rotace stehna

tendence ke zkrácení



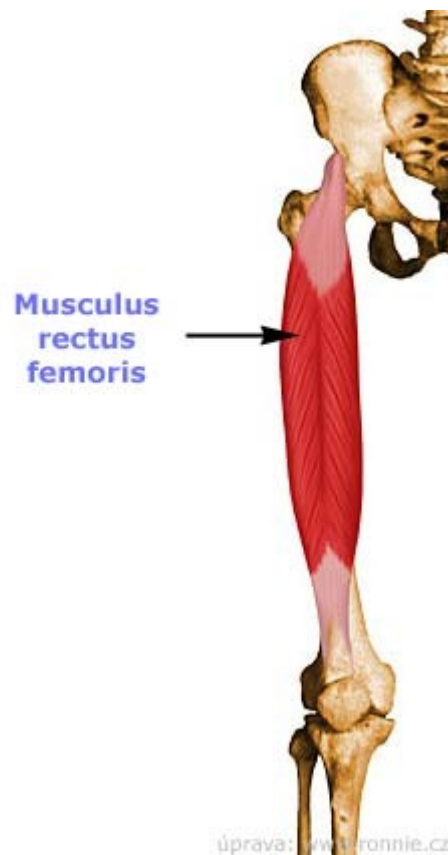
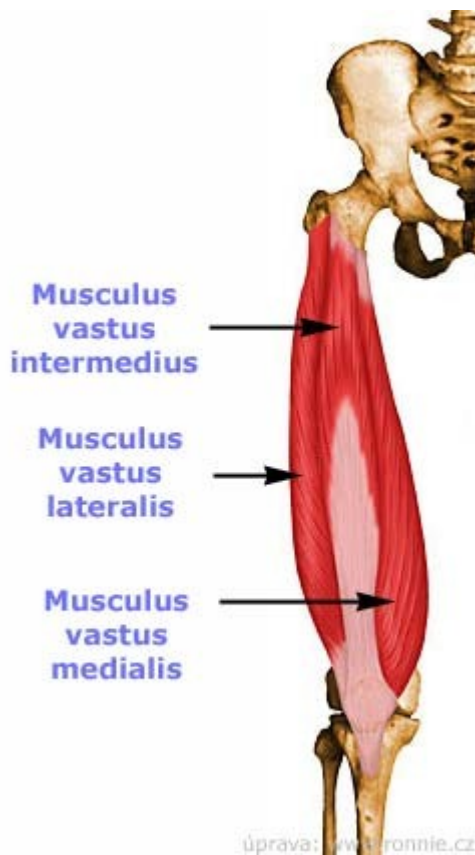
- **čtyřhlavý sval stehenní – m. quadriceps femoris**

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 jen 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

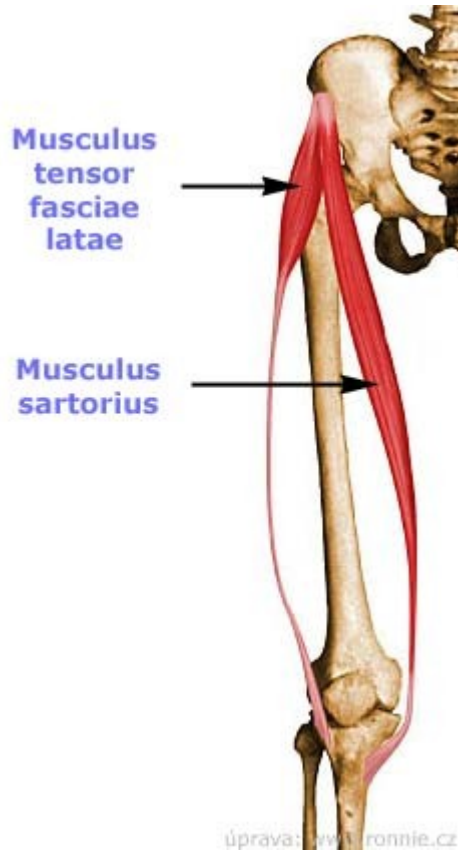
ostatní hlavy – tendence k oslabení



- **sval krejčovský – m. sartorius**

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

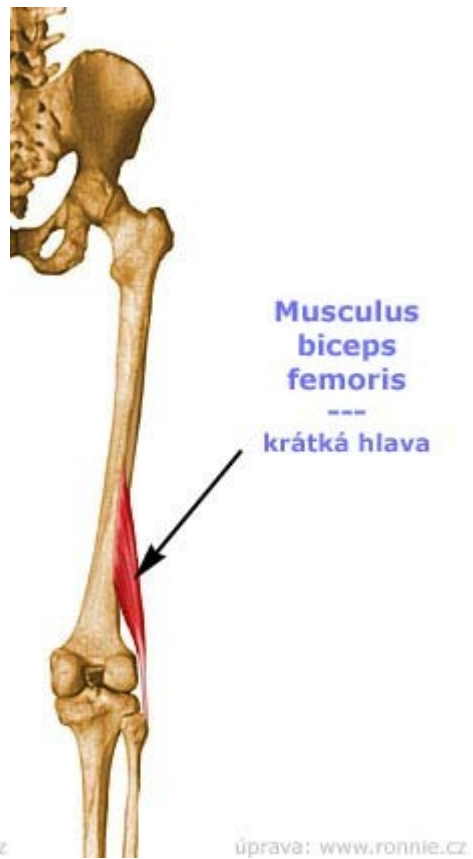
tendence ke zkrácení



- **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

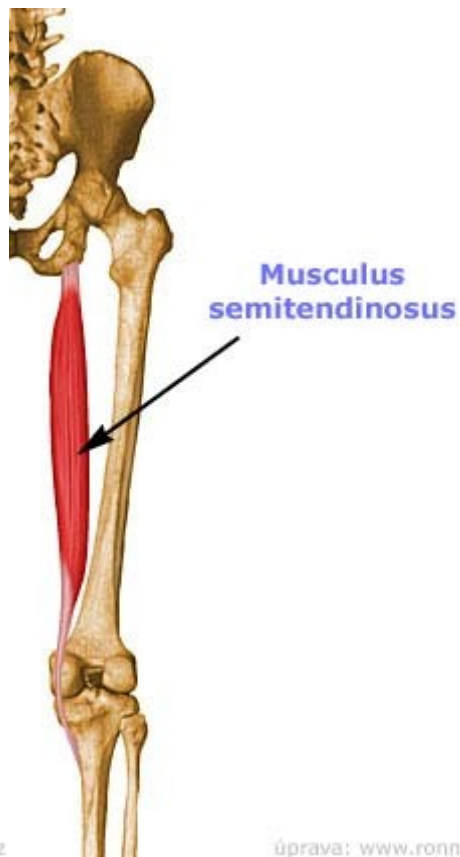
- **sval pološlašitý – m. semitendinosus**

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

tendence ke zkrácení



úprava: www.ronnie.cz



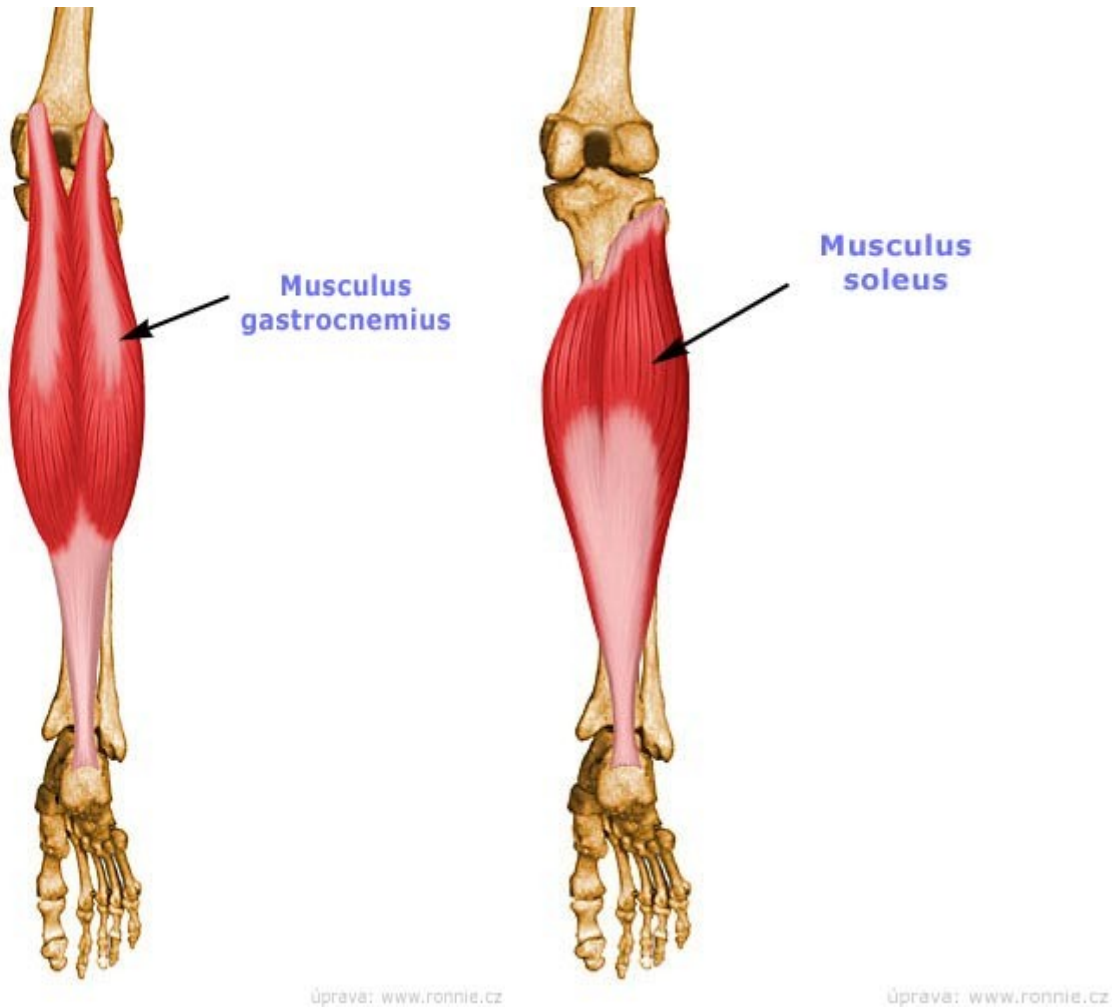
úprava: www.ronnie.cz

- **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

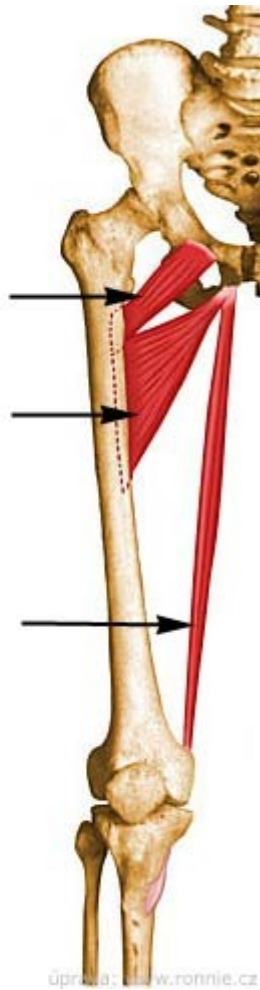
- **velký přitahovač – m. adductor magnus**
funkce: addukce stehna
tendence ke zkrácení

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

Musculus pectineus

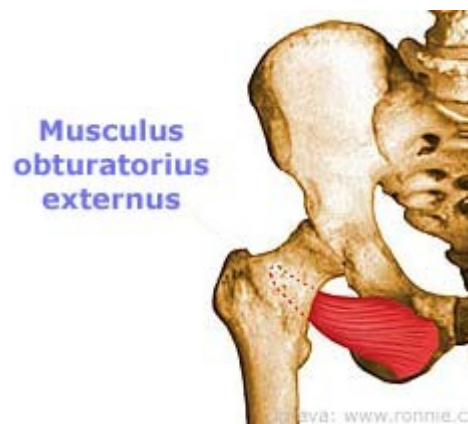
Musculus adductor brevis

Musculus gracilis



Musculus adductor longus





Flexory kyčelního kloubu – sval bedrokyčlostehenní, napínač povázky stehenní, sval krejčovský, přímá hlava 4-hlavého svalu stehenního

Abduktory stehna – malý a střední sval hýžd'ový, napínač povázky stehenní

Hamstringy – sval poloblanitý, sval pološlašitý, dvouhlavý sval stehenní