

## Svaly hlavy

- v obličejí, začínají na kosti nebo v kůži, upínají se do kůže
  - dávají obličejí výraz
1. Čelní sval – příčné vrásky, svrašťuje čelo, vytahuje obočí nahoru
  2. Týlní sval – začíná na šupině týlní kosti; vyrovnává vrásky na čele
  3. Kruhový sval oční – zavírá oční štěrbinu (svěrač), tvoří podklad víček
  4. Sval tvářový (trubačský) – podklad tváře
  5. Velký sval lícní (sval smíchu) – zdvíhá ústní koutek
  6. Sval bradový
  7. Svaly pohybující rty a nosními křídly
  8. Sval smíchový
  9. Zevní sval žvýkací
  10. Spánkový sval

## Svaly krku

1. Zdvíhač hlavy – začíná na rukojeti kosti hrudní a klíční; upíná se na bradavkovém výběžku kosti spánkové; zvedá obličej a otáčí hlavou do stran
2. Podkožní sval – brání tvoření kožních řas při pohybech hlavy
3. Nadjazykové svaly – tvoří dno dutiny ústní, zvedají hrtan
4. Podjazykové svaly – tvoří dno dutiny ústní

## Svaly trupu

### A. Svaly hrudníku

1. Velký sval prsní – zdvíhá žebra; pomocný dýchací sval; přitahuje paži k hrudníku
2. Malý sval prsní – pod velkým; účast při vdechu
3. Sval podklíčkový – přitahuje ramena
4. Přední sval pilovitý – začíná na žebrech, upíná se na lopatce, oddaluje lopatku, zdvíhá žebra => dýchací sval
5. Vnější (zvedají žebra) a vnitřní (pokles žeber) mezižební svaly
6. Bránice – plochý sval, odděluje dutinu hrudní a břišní; střed tvoří plochá šlacha; otvory pro aortu, jícen, dolní dutou žílu, dýchací sval

### B. Svaly břicha

1. Příčný sval břišní – podélně rozdělen vazivovou přepážkou, vodorovně rozdělen 3 příčkami šlach; umožňuje předklon; břišní lis
2. Zevní a vnitřní šikmý sval břišní – účastní se předklonu a rotace trupu; břišní lis
3. Příčný sval břišní – v nejhlubší vrstvě svalů; účast v břišním lisu
4. Čtyřhranný bederní sval – podél páteře, napřimuje páteř; uklání trup

### C. Svaly zad

1. Sval trapézový (kápovitý)
2. Sval rombický – pod kápovitým, přitahuje lopatku
3. Široký sval zádový
4. Vzpřimovač páteře – podél páteře ve vnitřní vrstvě => rotace trupu; napřimení páteře

## Svalstvo končetin

### A. Svaly horní končetiny

1. Deltový sval
2. Dvojhlavý sval pažní (biceps) – 2 začátky (hlavy); ohýbá paži v loketním kloubu => flexor
3. Trojhavý sval pažní (triceps) – jedna hlava začíná na lopatce, 2 hlavy na pažní kosti; natahuje paži => extenzor
4. Svaly předloktí – více svalů v několika vrstvách => pohyby předloktí, ruky, prstů
  - a. hřbet – natahovače (extenzory) – zápěstí ruky
  - b. dlaňová strana – ohybače (flexory) zápěstí, ruky

## 5. Svaly ruky

- leží pouze na dlaňové straně

1. 4 svaly palcové – odtahují, přitahují, ohýbají palec a umožňují jeho opozici
2. Svaly malíkové – ohyb, odtažení, přitažení malíčku
3. Mezikostní svaly – mezi zápěstními kostmi (přitahují a odtahují prsty)
4. Červovité svaly – pohybují prsty

## B. Svaly dolní končetiny

1. Sval bedrokyčelní (vnitřní sval) – ohýbá a vytáčí stehna ven, předklání trup
2. Hýždňové svaly – velký, střední, malý – vzpřimují postavu, stoupání, skákání
3. Čtyřhlavý sval stehenní – 1 hlava začíná na pánvi, 3 hlavy na kosti stehenní; upíná se k drsnatině holenní kosti; jeho šlacha uzavírá čěšku; natahuje koleno
4. Dvojhavý sval stehenní – upíná se na lýtkovou kost
5. Krejčovský sval (dlouhý sval stehenní) – nejdelší v těle
6. Sval poloblanitý – ohyb a rotace kolena
7. Sval pološlašitý – ohyb a rotace kolena
8. Svaly bérce
  - a. přední strana – natahovače nohy (sval přední holenní)
  - b. zadní strana
    - ohybače bérce a chodidla
    - trojhlavý sval lýtkový – chůze, vzpřímený postoj
    - sval chodidlový
    - ohybače prstů
9. Svaly nohy