**Seznam svalů** (vědět začátek, úpon, funkci a cvičení na tento sval):

- kývač hlavy

- prsní svaly

- sval trapézový (též zvaný kápový)

- přímý a šikmé svaly břišní

- vzpřimovače páteře

- široký sval zádový

- čtyřhranný sval bederní

- svaly hýžďové (velký, střední a malý)

- bedrokyčlostehenní sval

- čtyřhlavý sval stehenní

- napínač stehenní povázky

- dvouhlavý sval stehenní

- trojhlavý sval lýtkový

- deltový sval

- dvouhlavý sval pažní

- trojhlavý sval pažní

Pěkné obrázky s příp. popisem svalů naleznete např. na www.nabla.cz (člověk,

svaly), nebo na jiných internetových stránkách.