

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 hýžděové (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.