



SVALY ČLOVEKA

Mgr. Lucia Brezniaková

GVPT, Martin

ROZDELENIE SVALOV

svaly
hlavy

svaly
krku

svaly
trupu

svaly
končatín

SVALY HLAVY

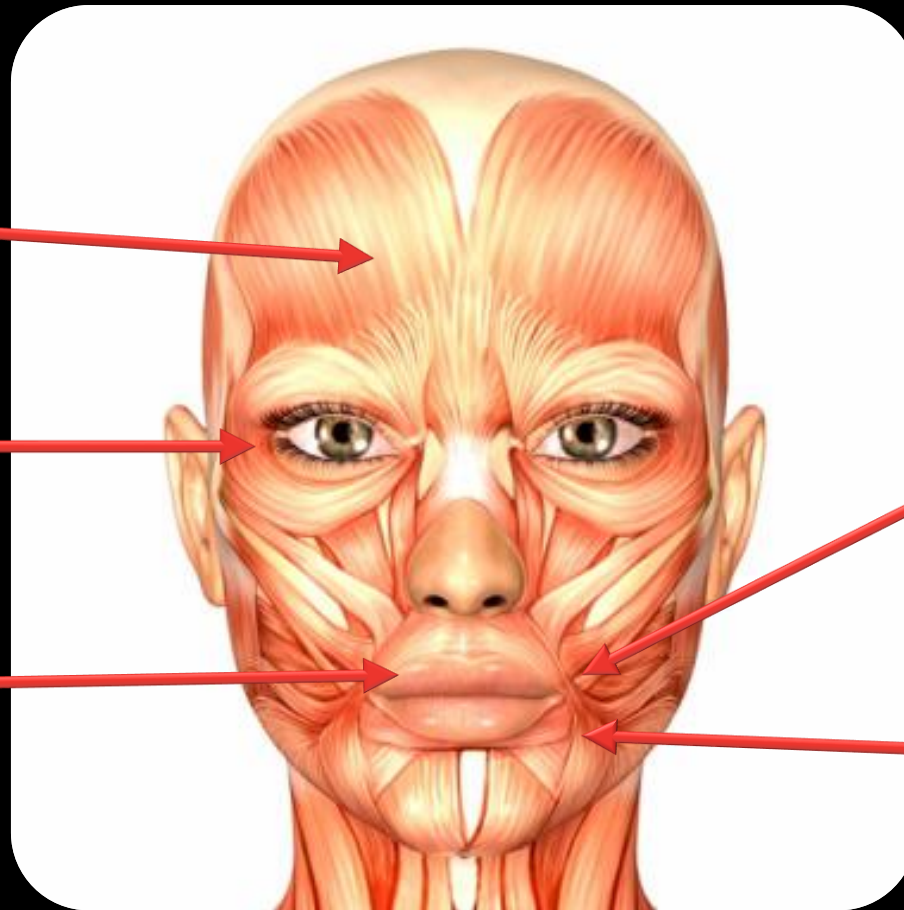
- umožňujú vyjadrovať pocity
- mechanicky spracovať potravu

mimické

žuvacie



SVALY HLAVY



čelový

očný kruhový

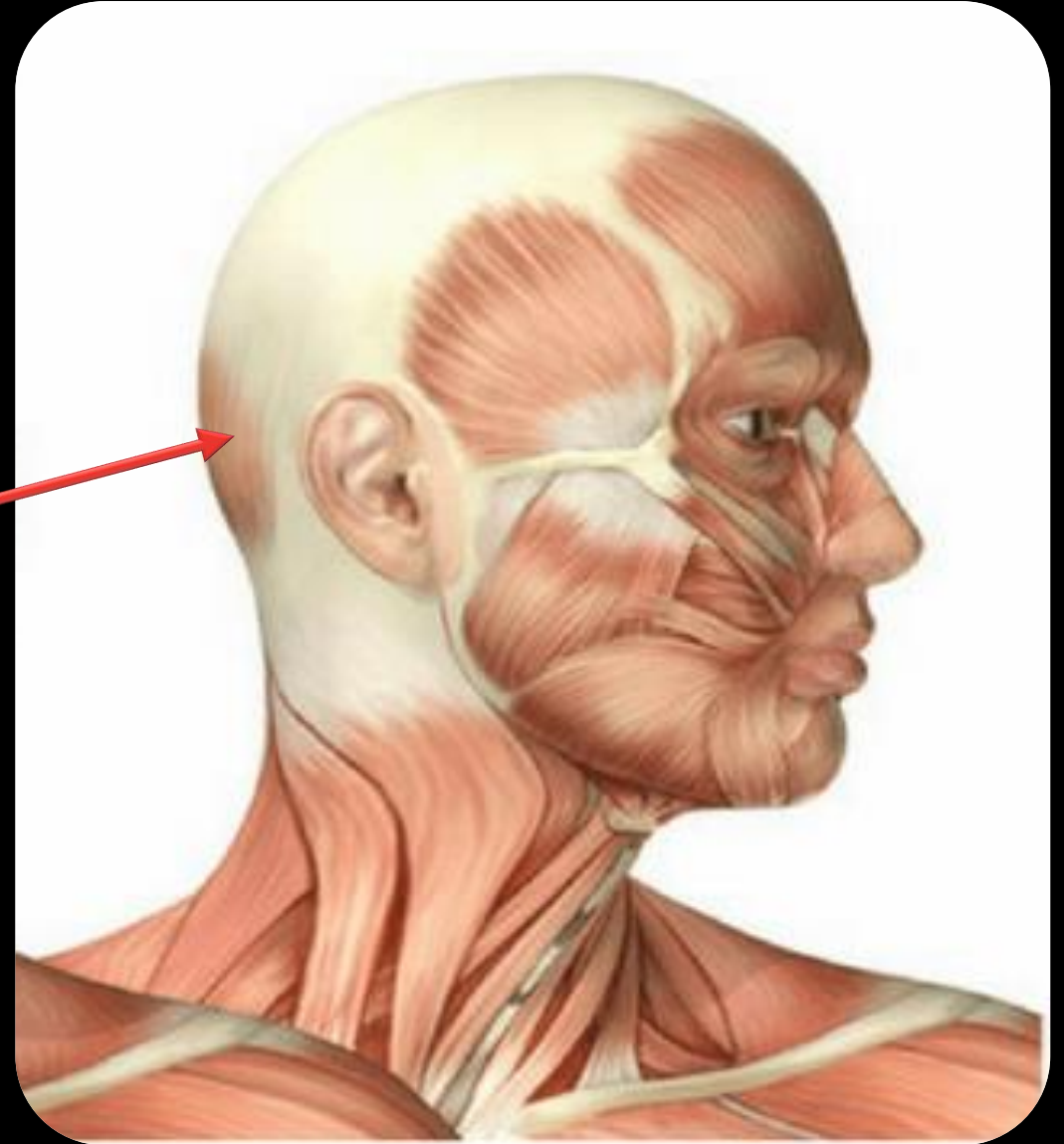
ústny kruhový

žuvací

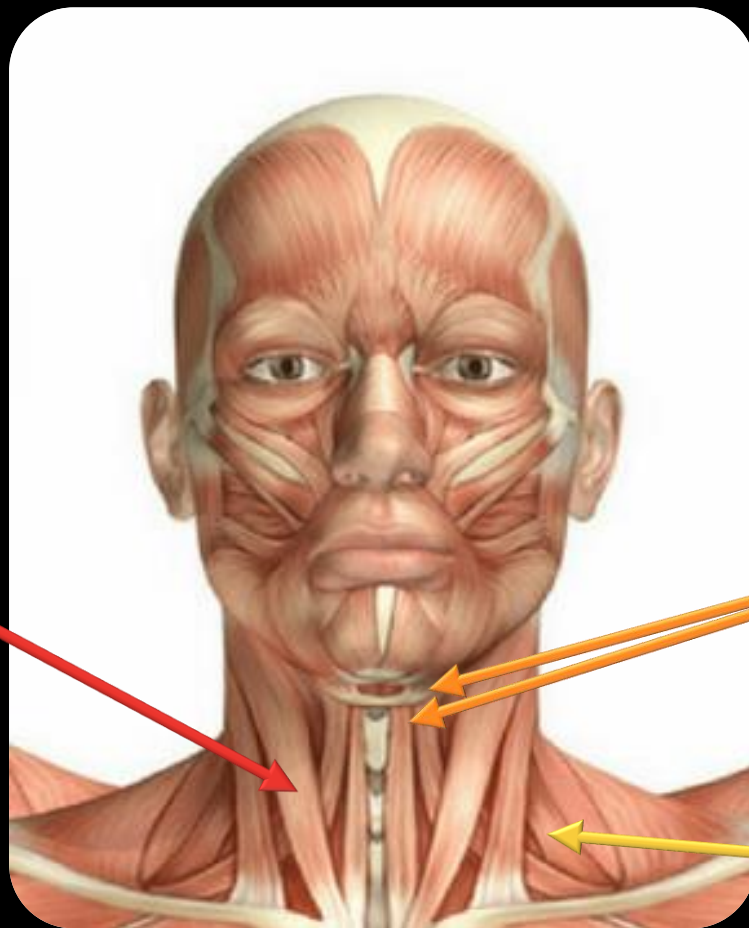
stlačovač
ústneho kútika

SVALY HLAVY

záhlavný



SVALY KRKU



kývač hlavy

nadjazylkové a
podjazylkové
svaly

šikmé svaly

SVALY TRUPU

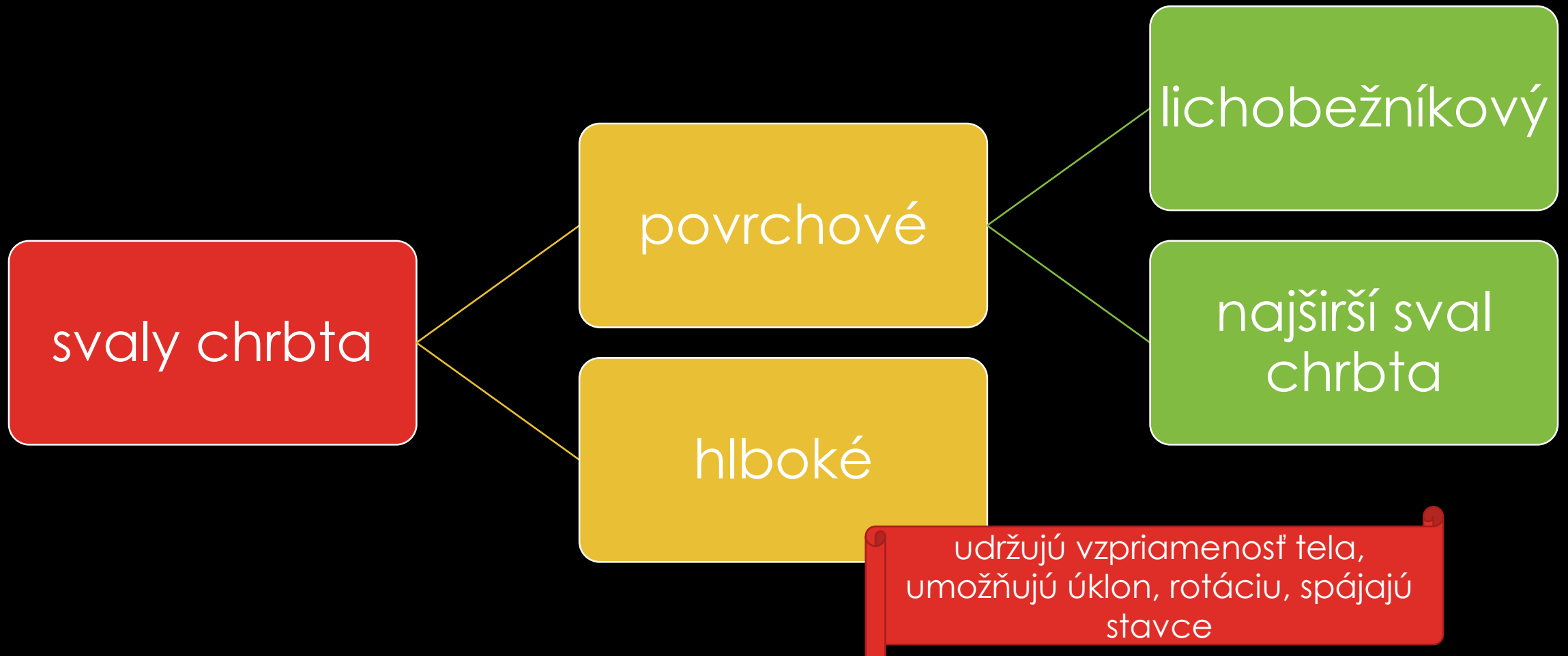
Svaly
chrbta

Svaly
hrudníka

Svaly
brucha

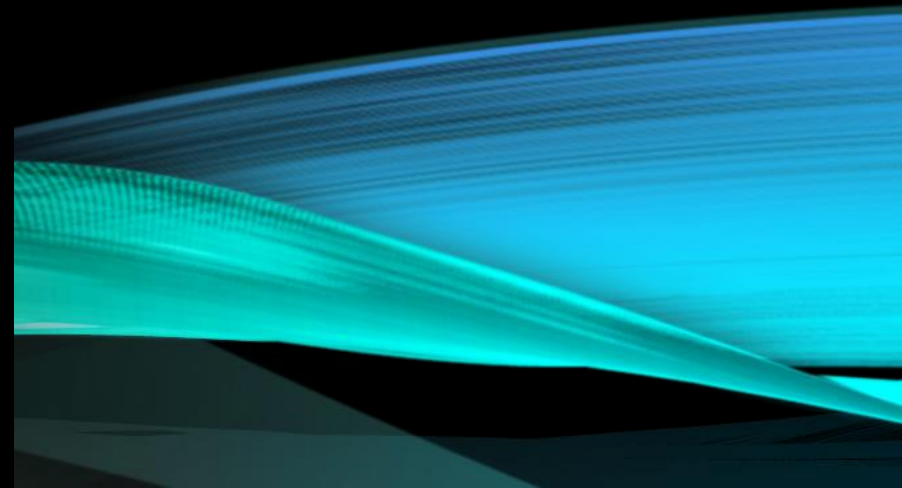
Svaly
panvového
dna

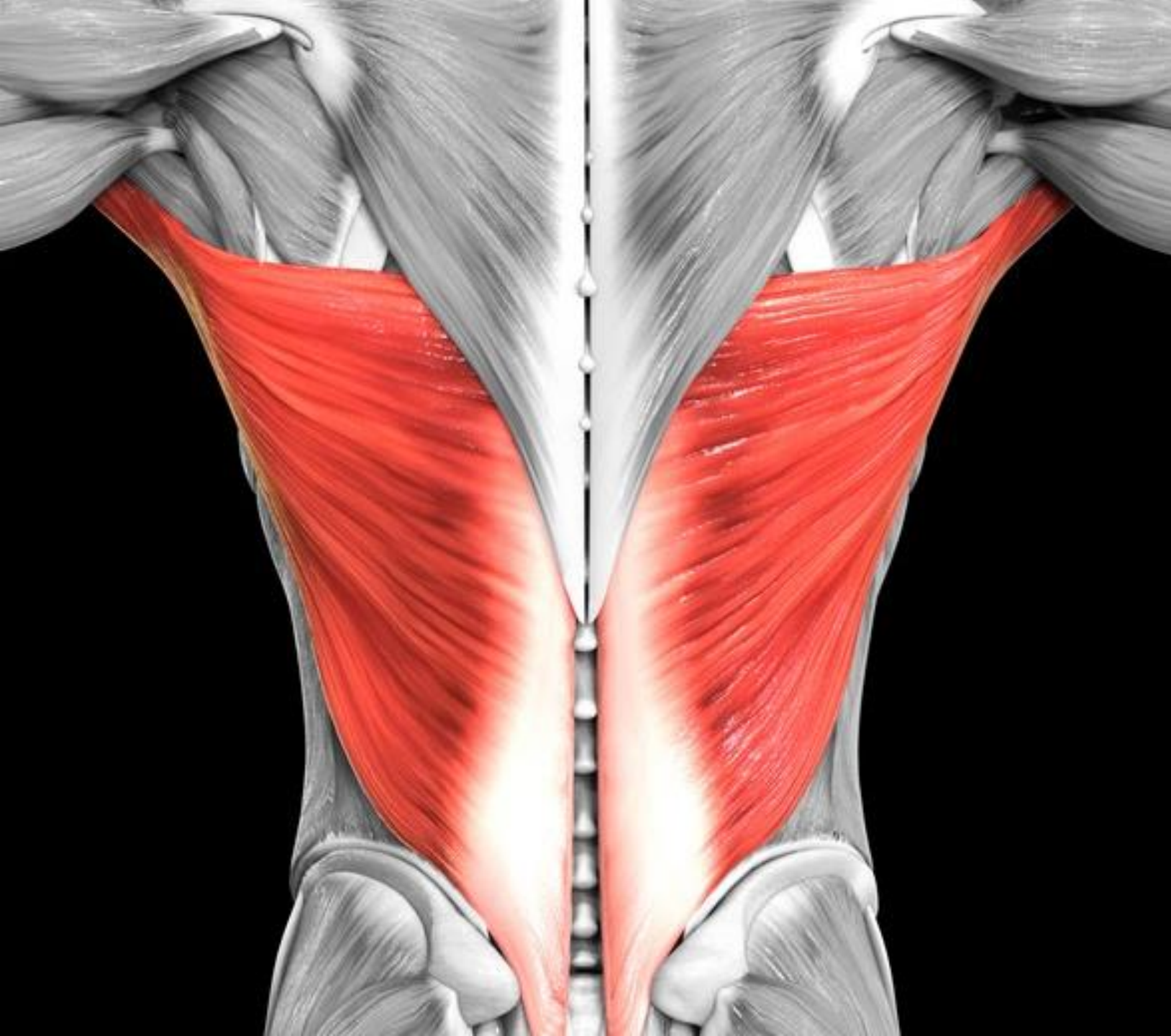
SVALY CHRBTÁ



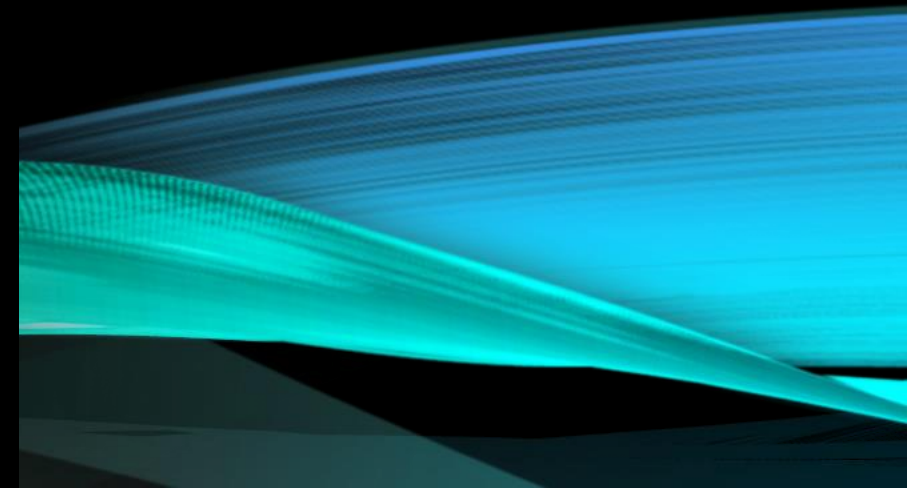


LIHOBEŽNÍKOVÝ SVAL





NAJŠIRŠÍ SVAL CHRBTA



SVALY HRUDNÍKA

1.

• bránica

2.

• veľký prsný sval

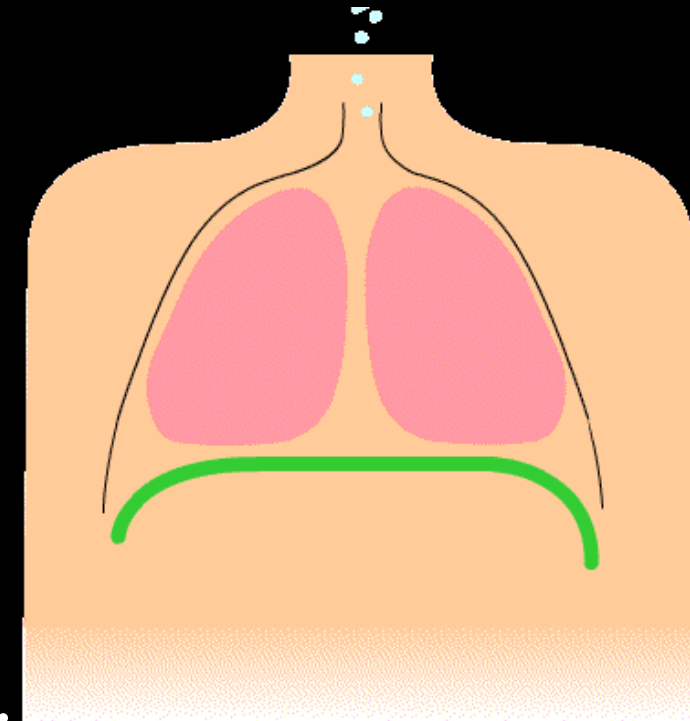
3.

• vonkajšie medzirebrové svaly

4.

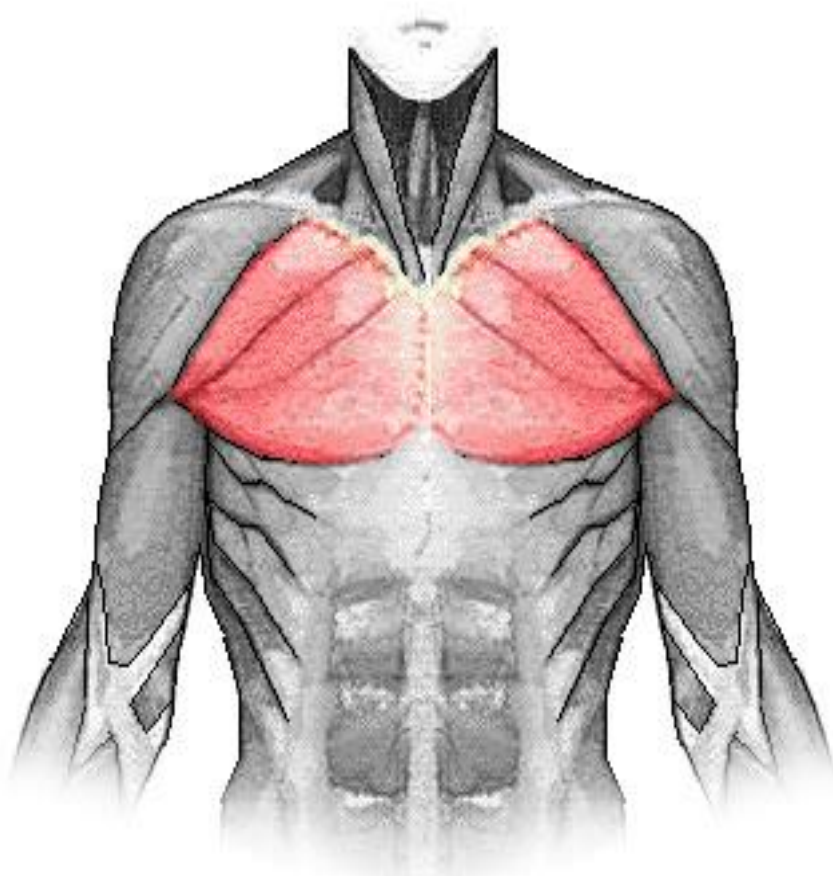
• vnútorné medzirebrové svaly

BRÁNICA



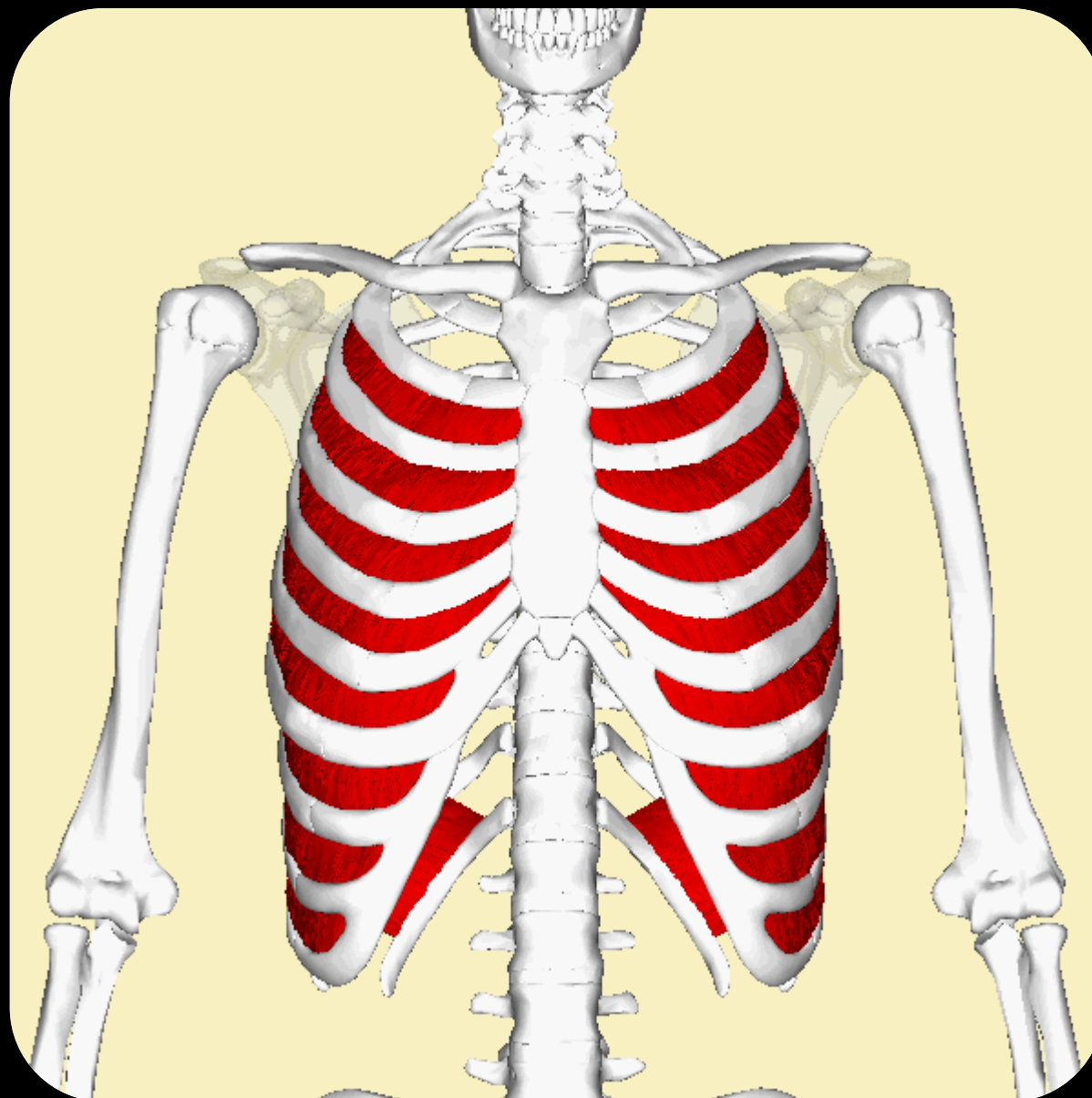
Dýchací sval tvoriaci rozhranie medzi
medzi brušnou a hrudnou dutinou

VELKÝ PRSNÝ SVAL



výdech

**VNÚTORNÉ A
VONKAJŠIE
MEDZIREBROVÉ
SVALY**



SVALY BRUCHA

1.

• Priamy sval brucha

2.

• Vonkajší šikmý sval brucha

3.

• Vnútorný šikmý sval brucha

4.

• Priečny sval brucha

5.

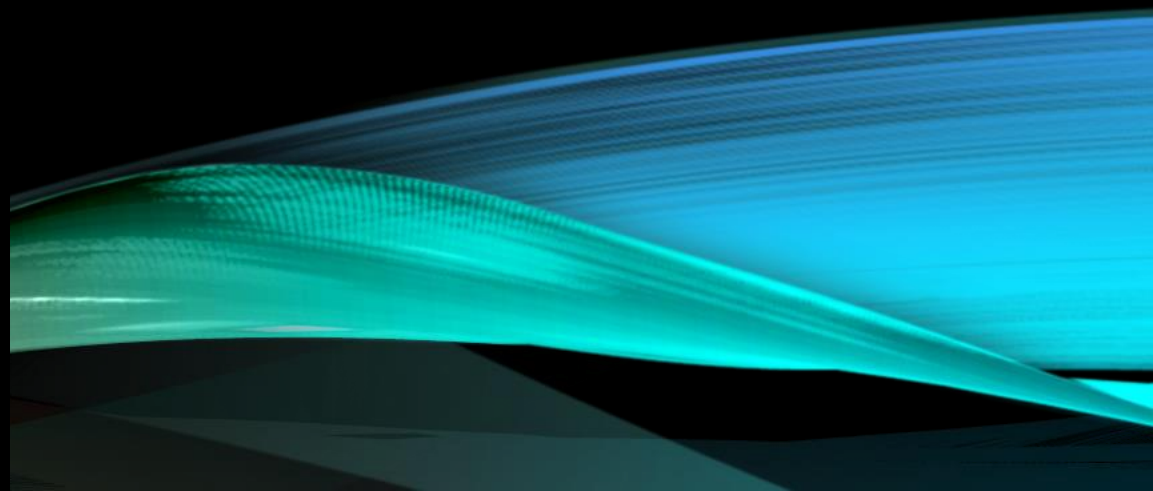
• Predný pílovitý sval

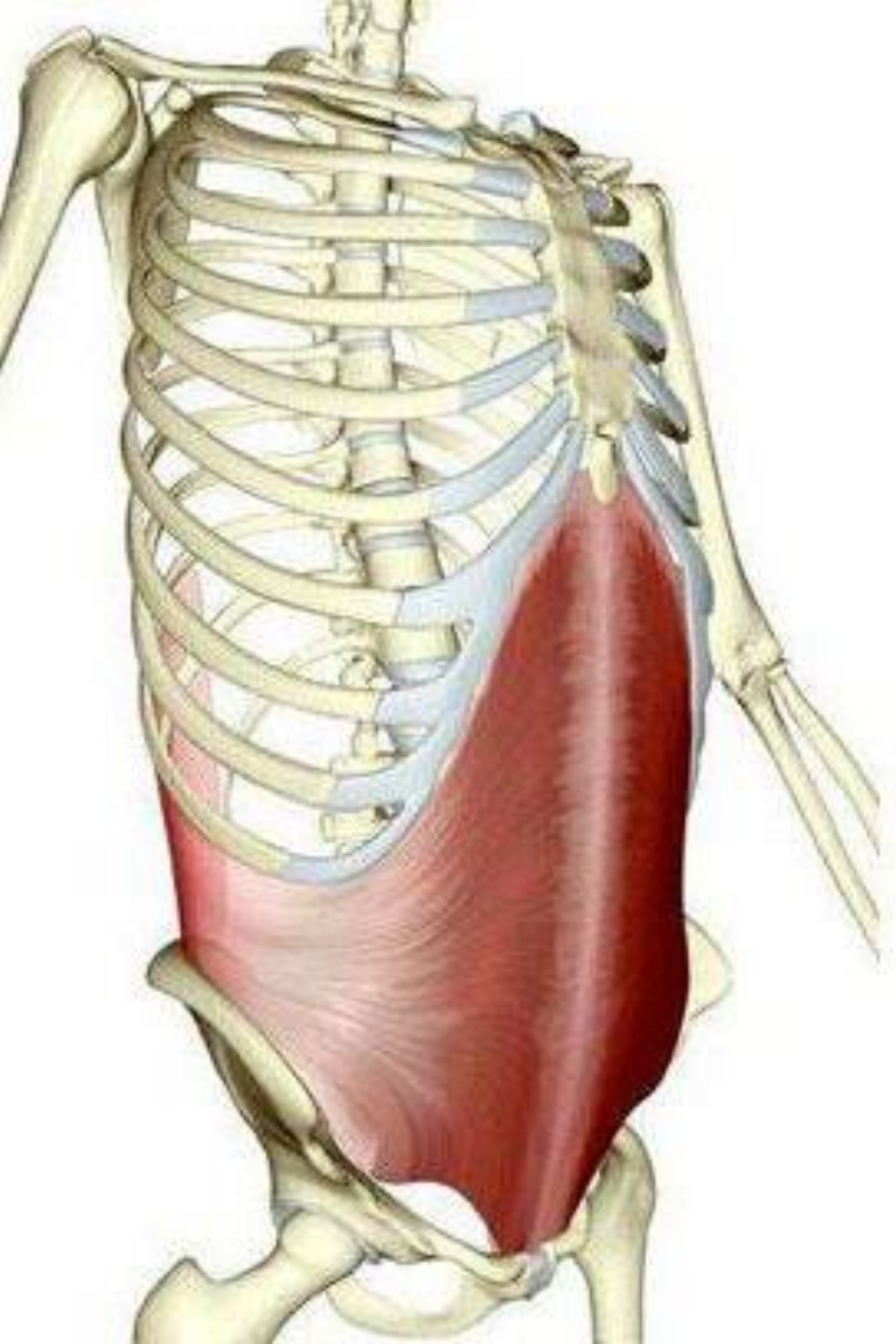
VÝZNAM

- Tvoria brušný lis
- Ochrana vnútornosti
- Umožňujú vyprázdňovanie čriev, močového mechúra, maternice
- Pomáhajú pri výdychu

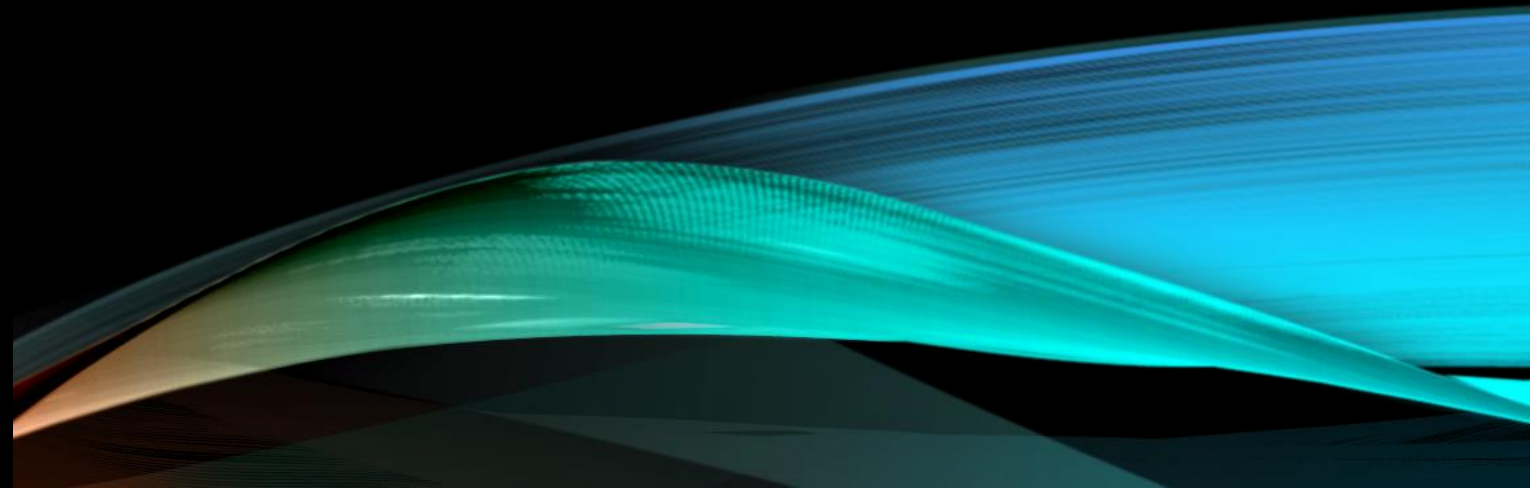


PRIAMY SVAL BRUCHA



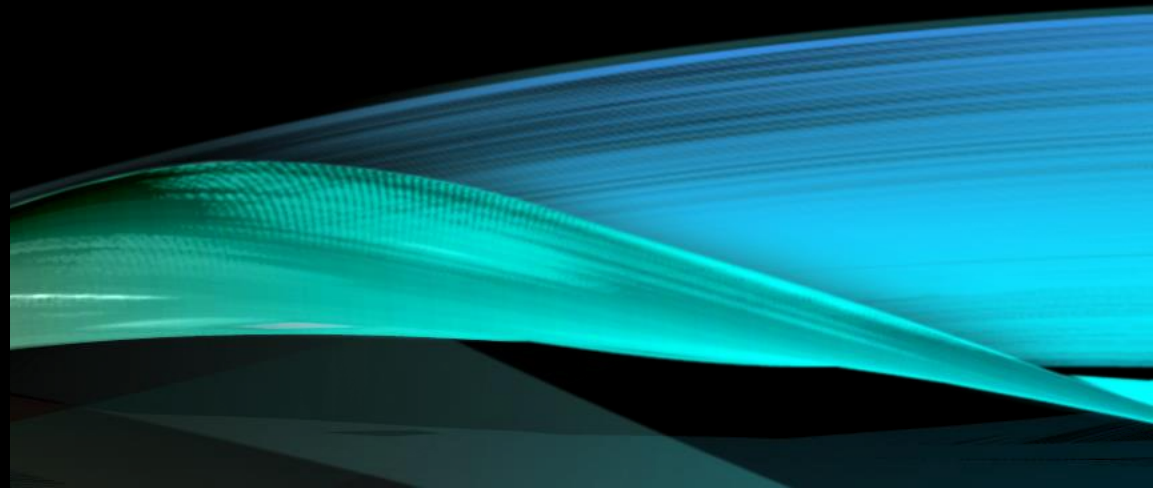


PRIEČNY SVAL BRUCHA

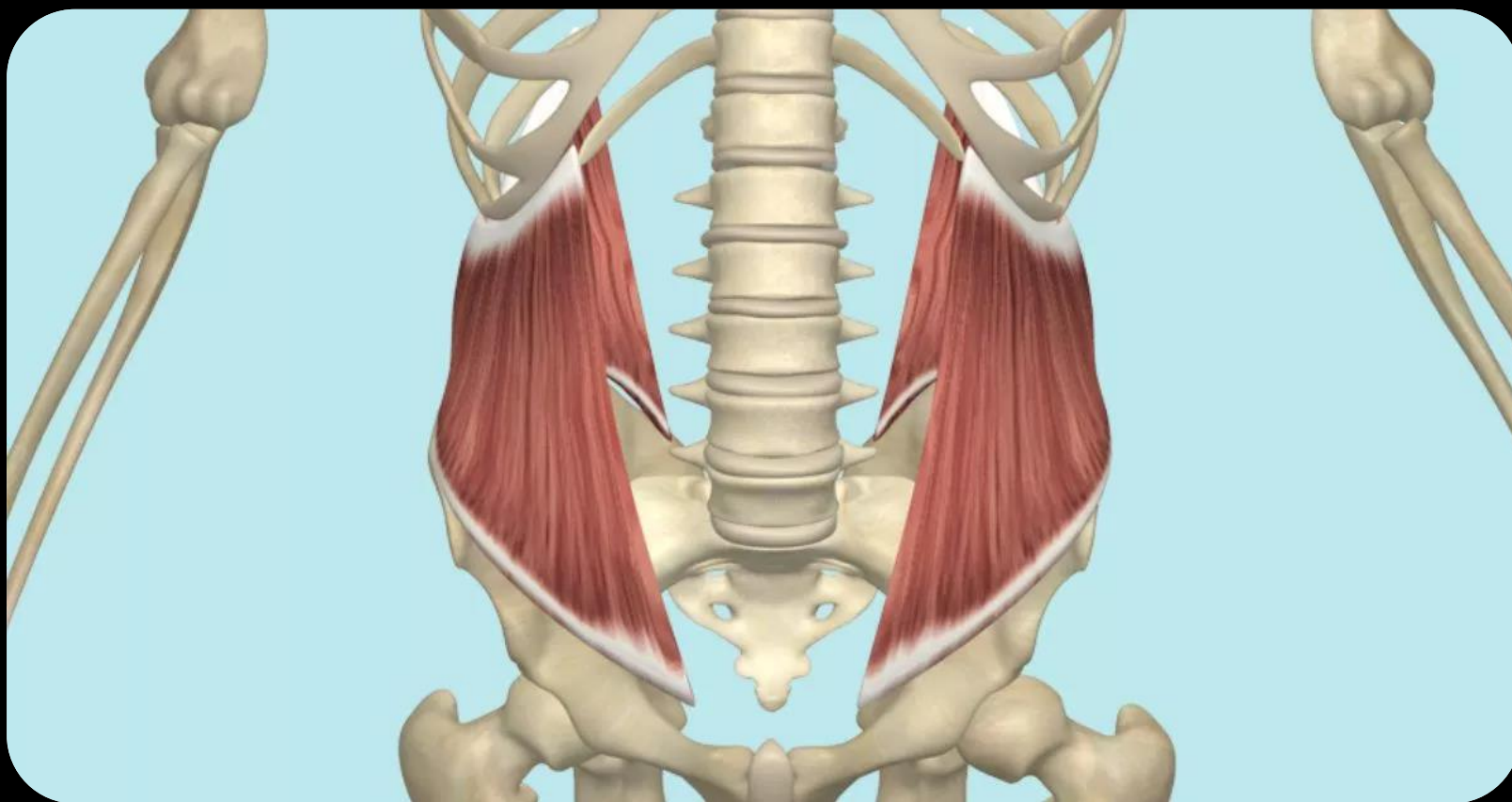




VONKAJŠÍ ŠIKMÝ SVAL BRUCHA



VNÚTORNÝ ŠIKMÝ SVAL BRUCHA



PREDNÝ PÍLOVITÝ SVAL



SVALY PANVOVÉHO DNA

1.

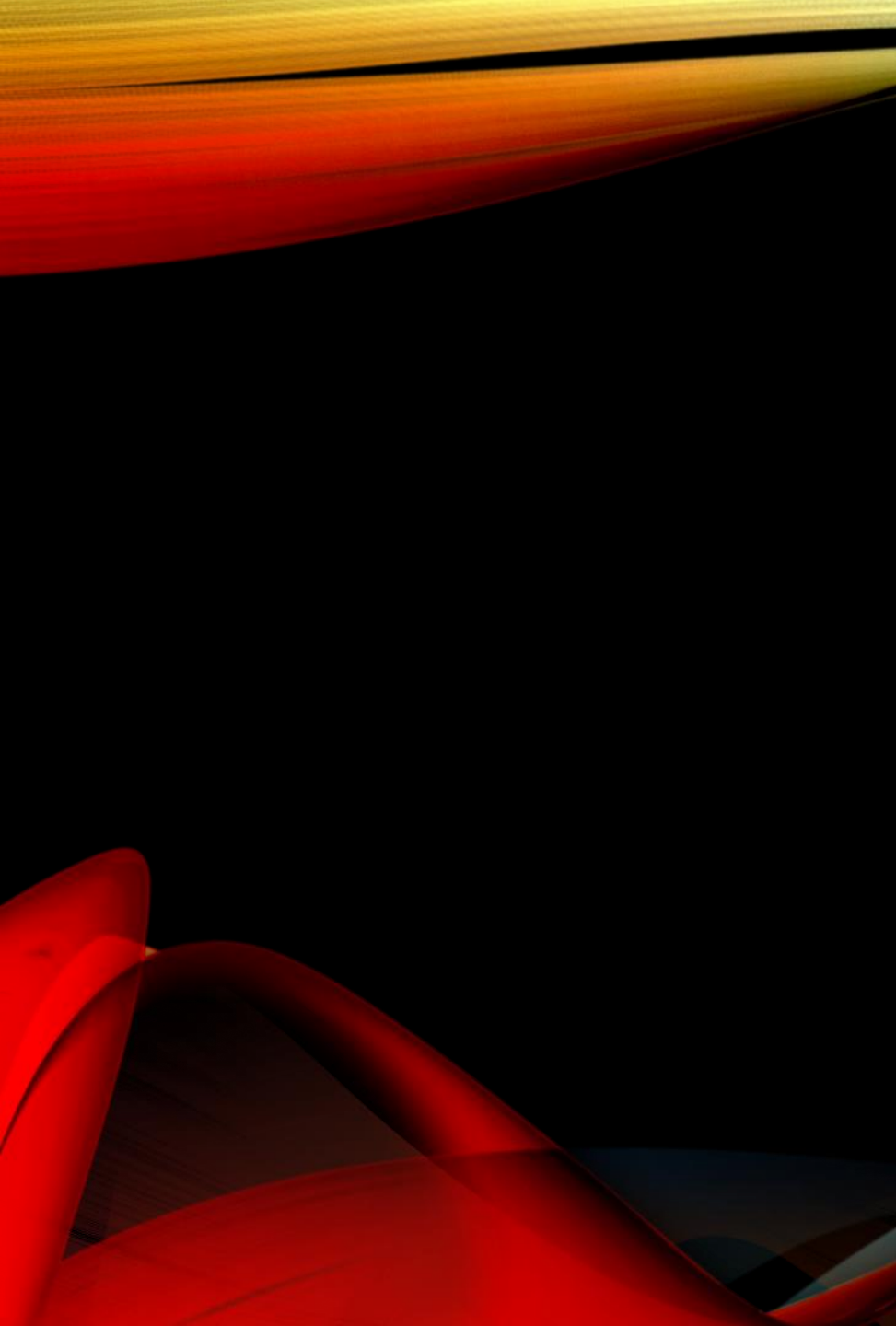
• Panvová uzávierka

2.

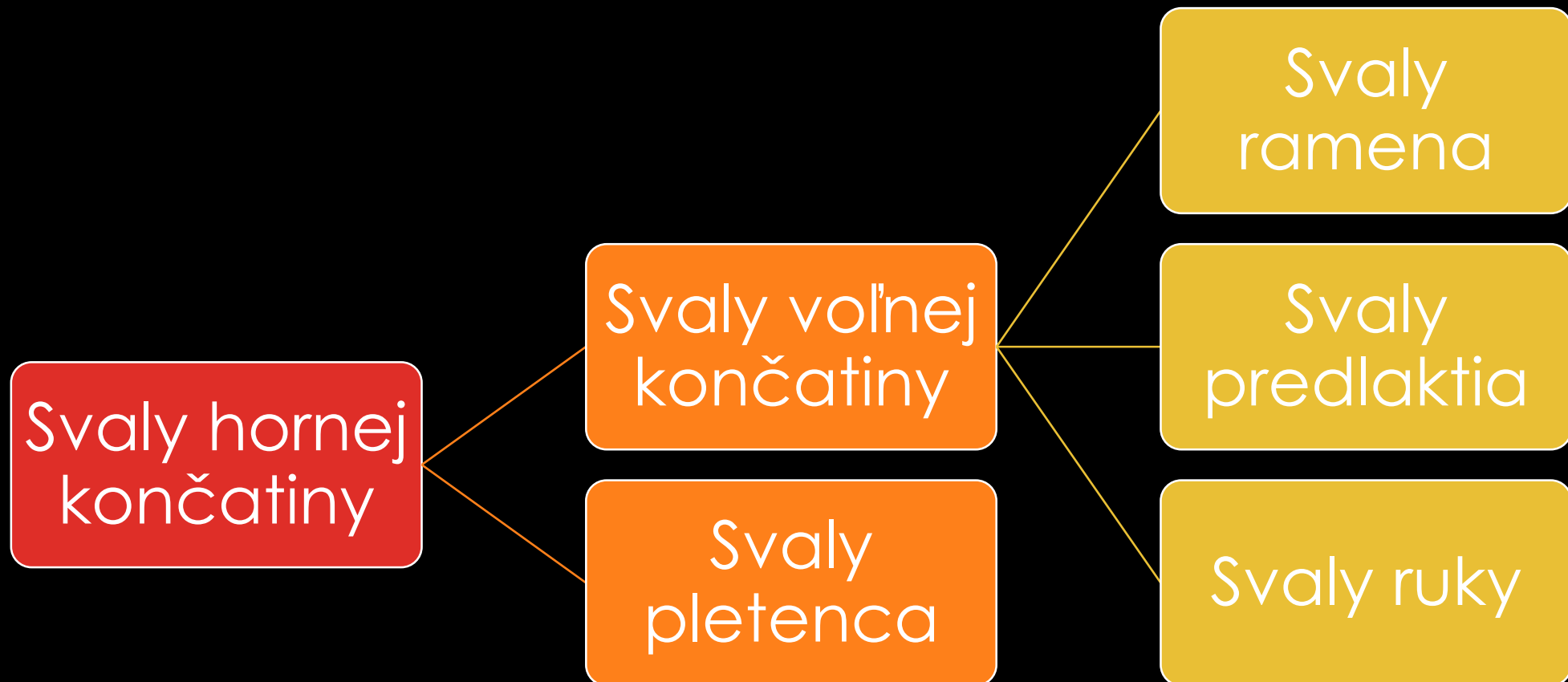
• Močovo-pohlavná uzávierka

3.

• Vonkajší análny zvierač



SVALY HORNEJ KONČATINY



SVALY PLETENCA

Deltový sval



SVALY VOĽNEJ KONČATINY

SVALY RAMENA

1.

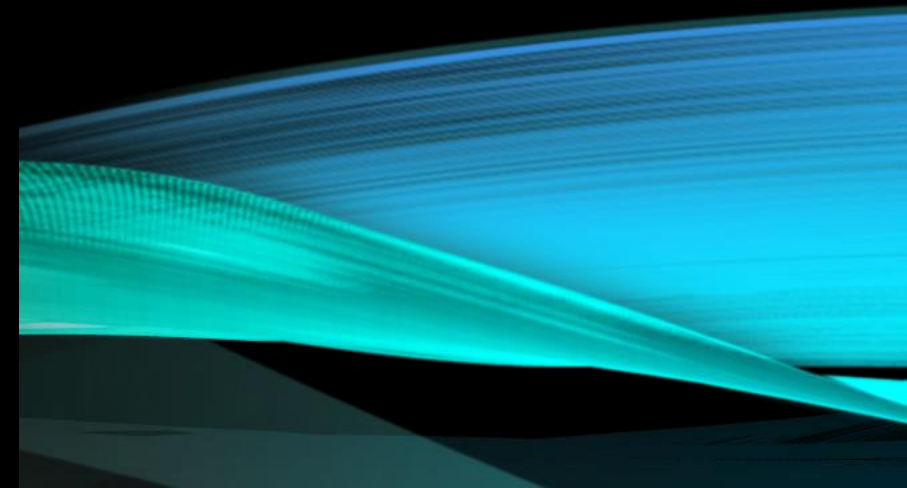
- Dvojhlavý sval ramena

2.

- Trojhlavý sval ramena

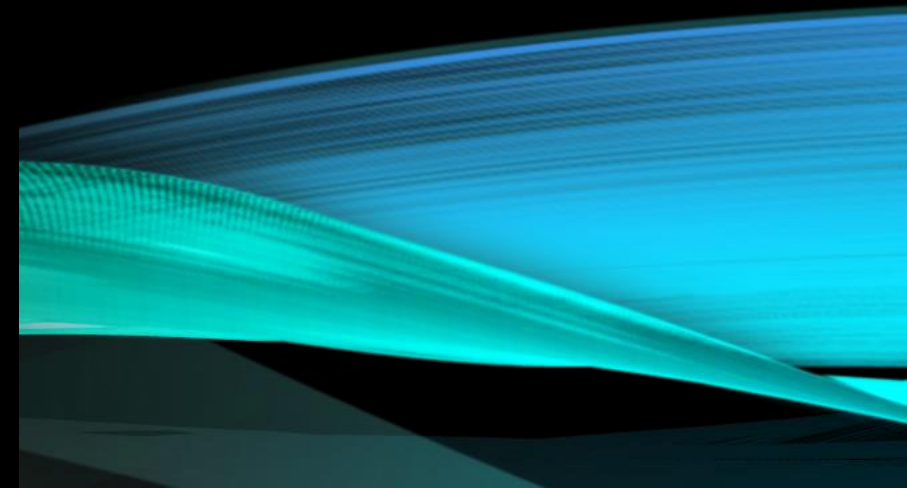


DVOJHLAVÝ SVAL RAMENA



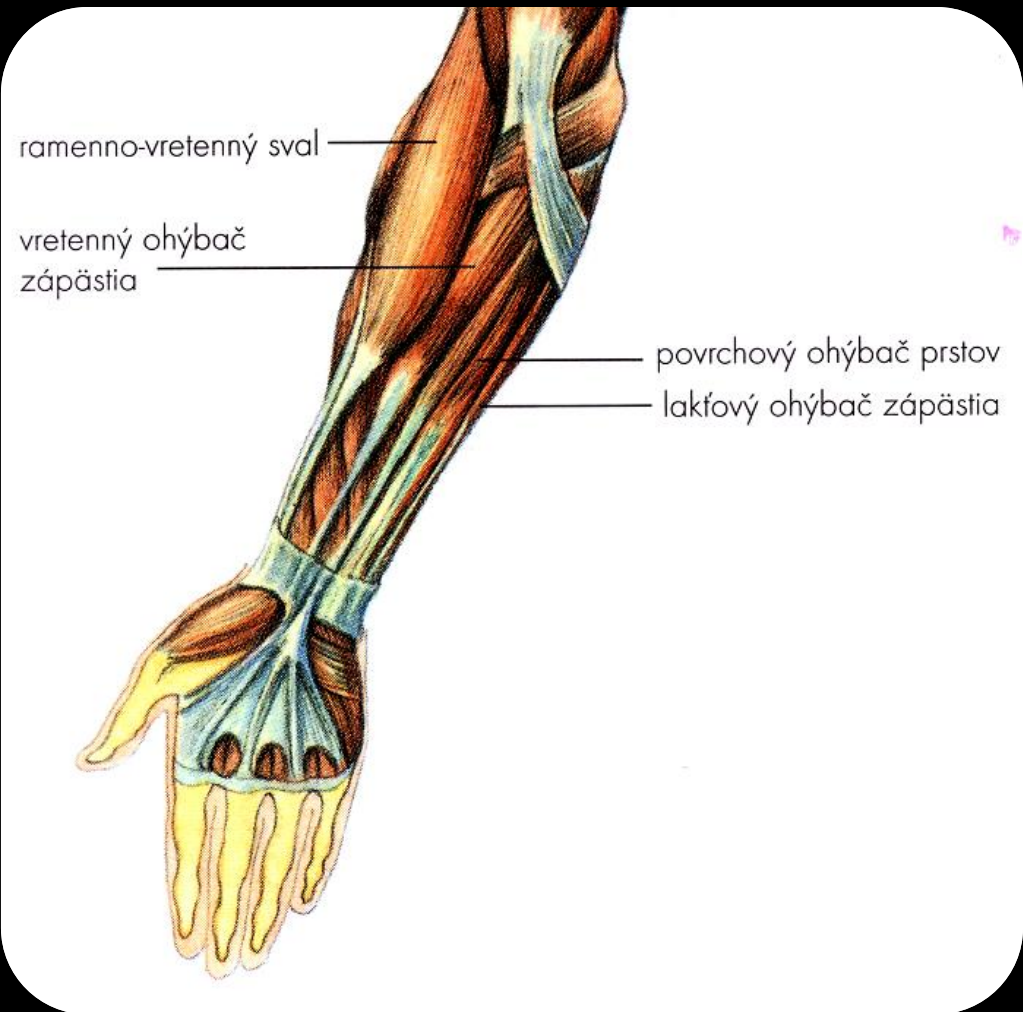


**TROJHLAVÝ
SVAL
RAMENA**



SVALY VOĽNEJ KONČATINY

SVALY PREDLAKTIA



1.

• Ramenno-vretenný sval

2.

• Vretenný ohýbač zápästia

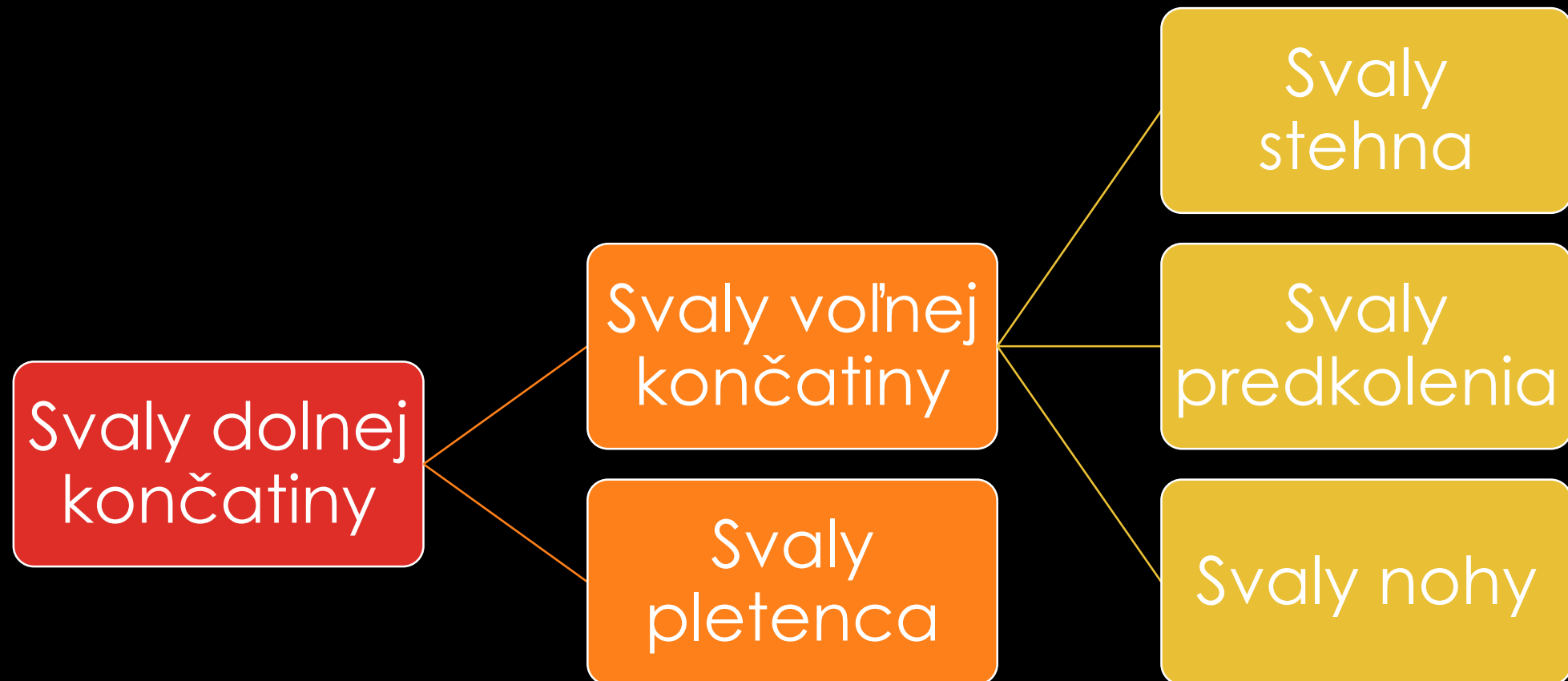
3.

• Povrchový ohýbač prstov

4.

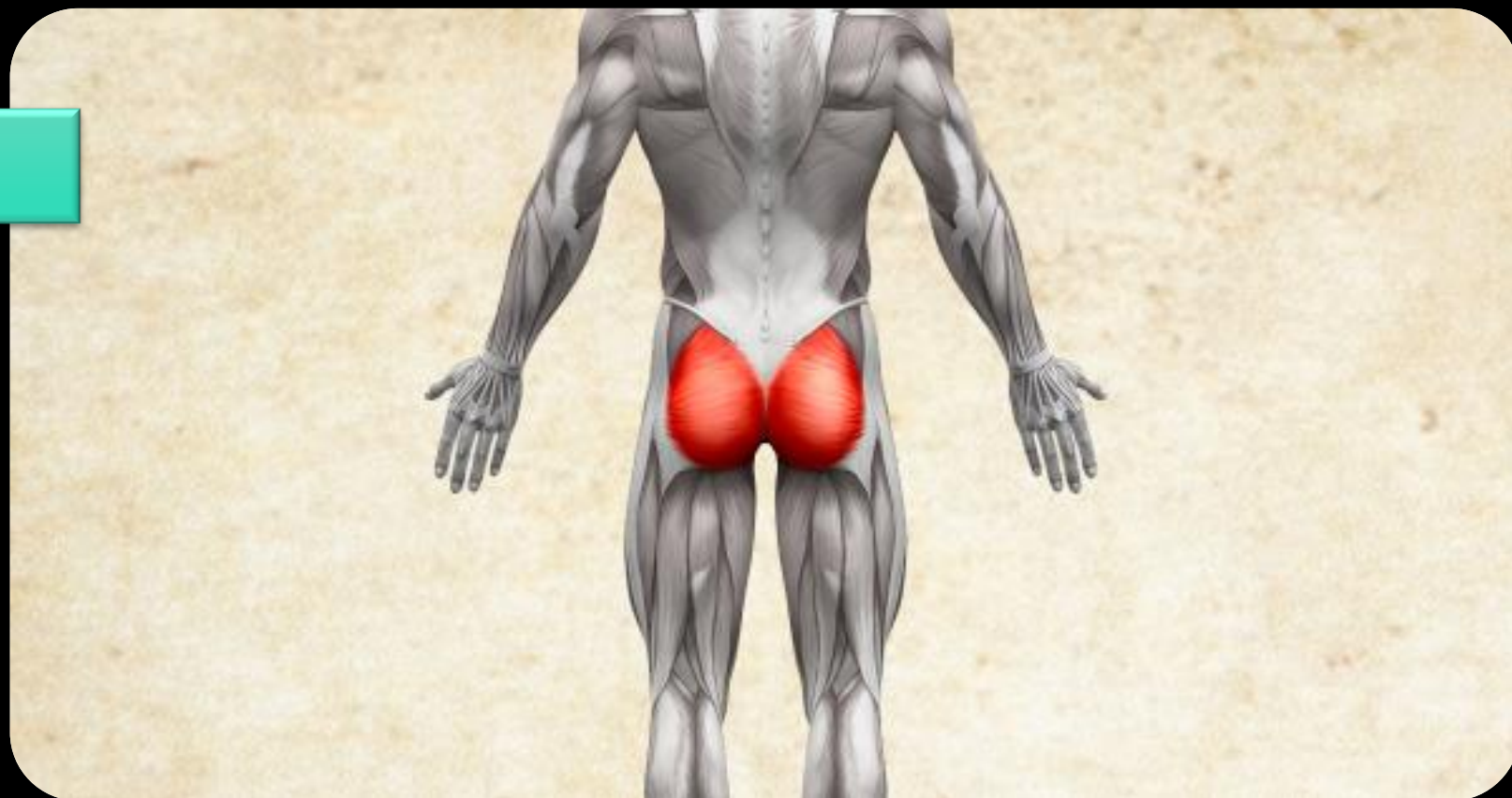
• Lakťový ohýbač zápästia

SVALY DOLNEJ KONČATINY



SVALY PLETENCA

Sedací sval



SVALY VOĽNEJ KONČATINY

SVALY STEHNA

1.

• Krajčírsky sval

2.

• Štvorhlavý sval stehna

3.

• Dlhý priťahovač

4.

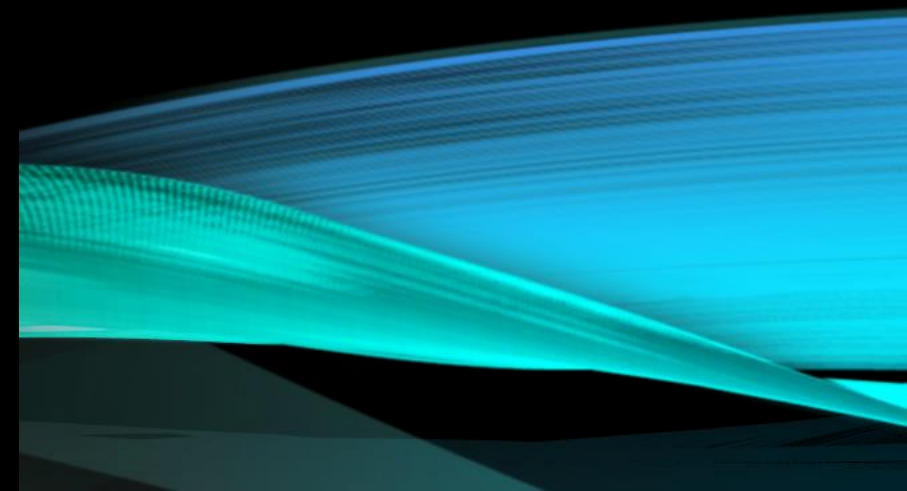
• Dvojhlavý sval stehna

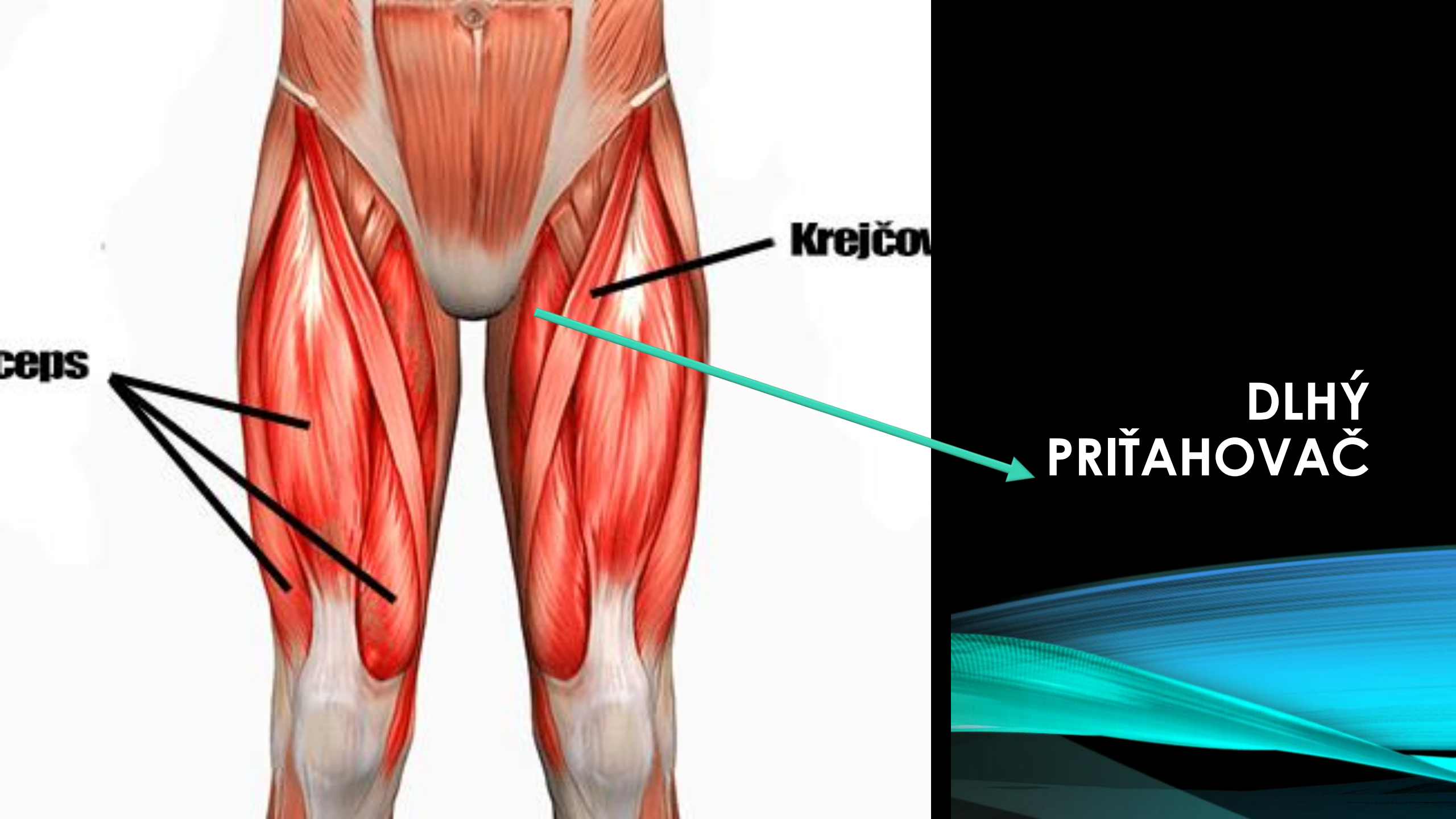


KRAJČÍRSKY SVAL



ŠTVORHLAVÝ SVAL STEHNA





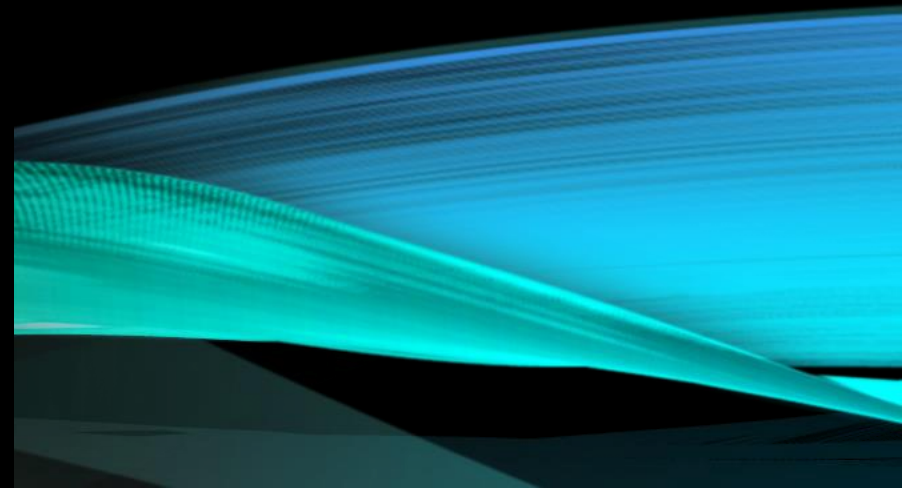
ceps

Krejčov

DLHÝ
PŘIŤAHOVAČ

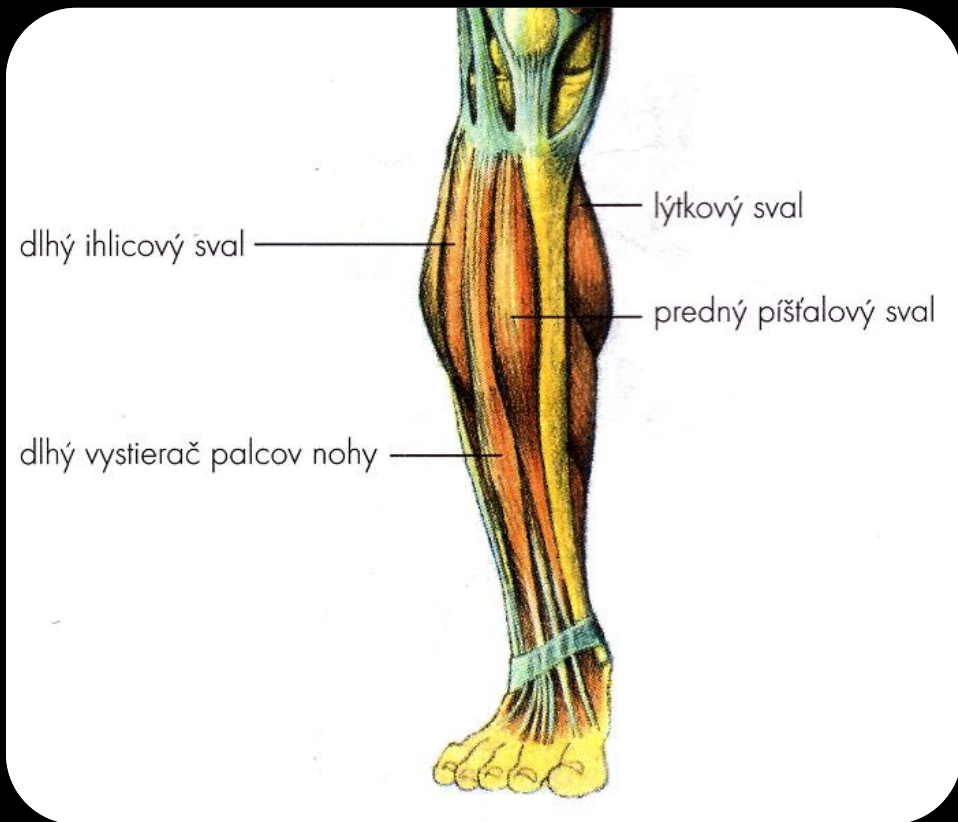


**DVOJHLAVÝ
SVAL
STEHNA**



SVALY VOĽNEJ KONČATINY

SVALY PREDKOLENIA



1.

• Dlhý ihlicovitý sval

2.

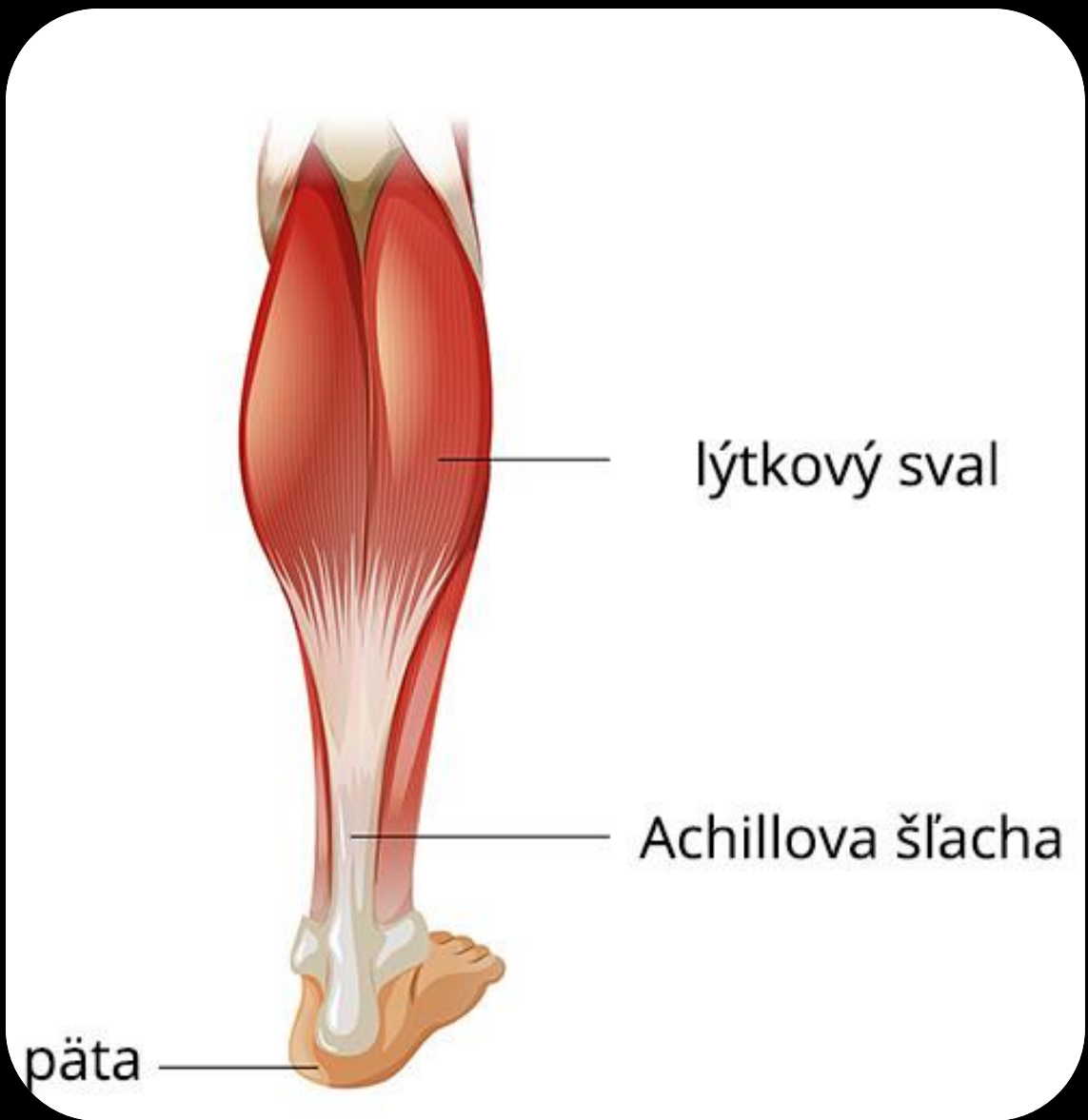
• Dlhý vystierač palcov nohy

3.

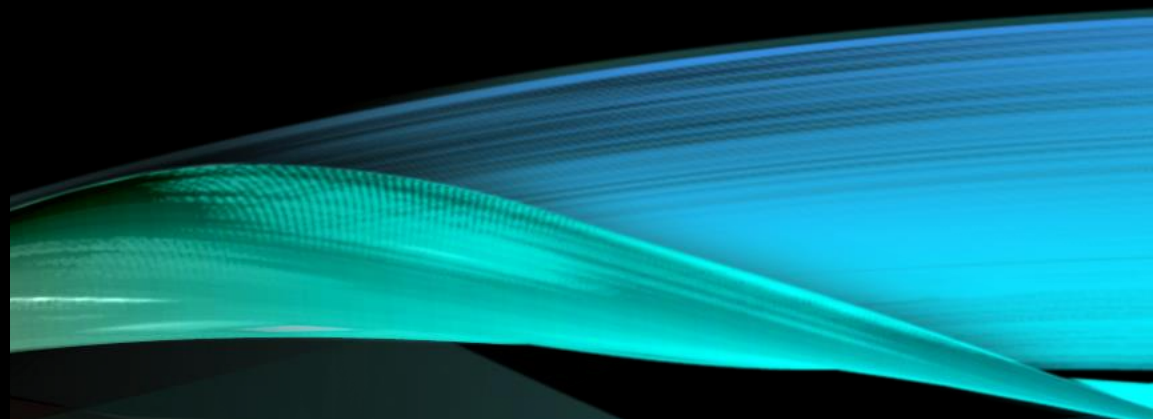
• Trojhlavý sval lýtka

4.

• Predný píšťalový sval

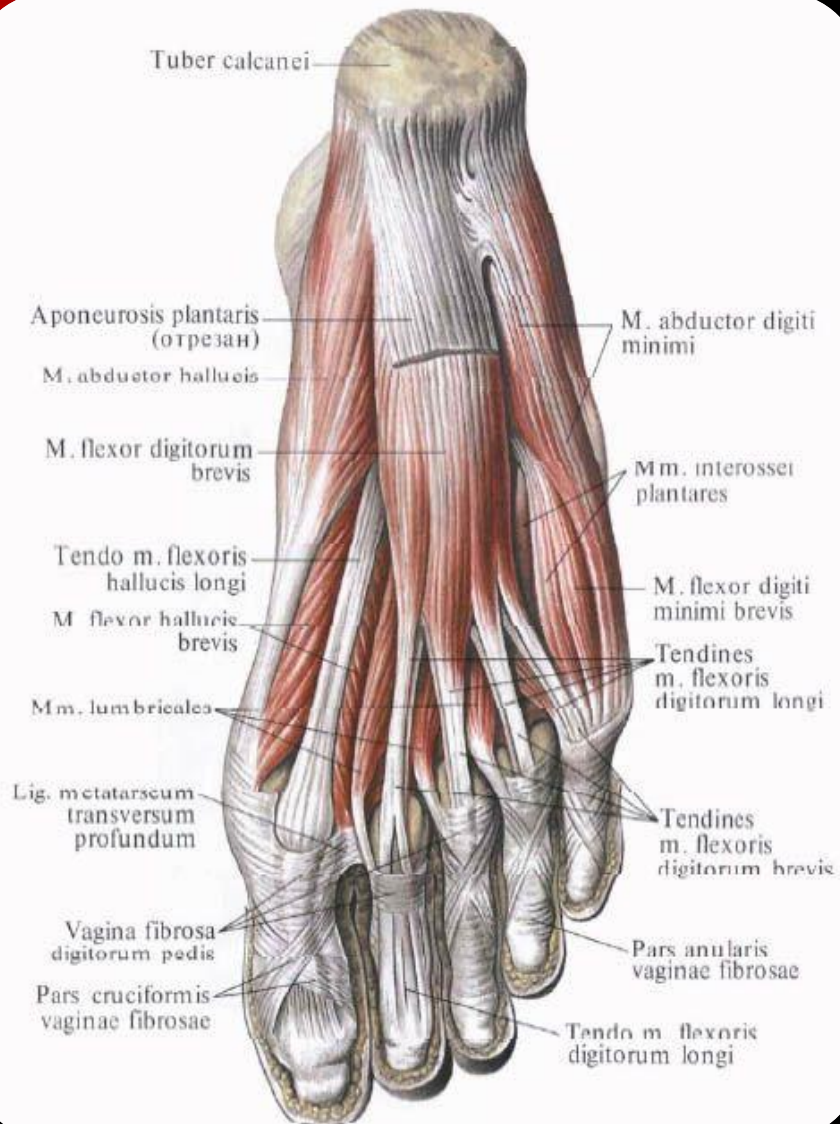


ACHILLOVA ŠĽACHA



SVALY VOĽNEJ KONČATINY

SVALY NOHY



Tvorí klenbu nohy a zabezpečujú pohyb prstov



ZDROJE

- <https://www.selavis.cz/zaklady-anatomie/>
- <https://antiage.sk/sval-platysma-tajomstvom-pevneho-krku-bez-vrasok-pevnej-spodnej-kontury-tvare/>
- <https://biotechusa.sk/cviky-na-sirku-a-hlbku-svalov-chrbta/>
- <https://slovakfitness.sk/1037-kinesiologia-i-svaly-hrudnika.html>
- <https://www.zdravoafit.sk/clanok/hypertonus-branice-moze-spustit-kaskadu-dysbalancii>
- <https://fyziofamily.sk/branica-druhy-po-srdci-najdolezitejsi-sval/>
- https://en.wikipedia.org/wiki/Internal_intercostal_muscles
- <https://sk.garynevillegasm.com/obrazovanie/81002-poperechnaya-myshca-zhivota-i-drugie-myshcy-bryushnogo-pressa.html>
- <http://www.reminy.sk/masersky-kurz/cvicenia-svalov-dna-panvoveho/>
- <https://www.kulturistika.com/trenink/zajimavosti-a-tipy/anatomie-lidskeho-tela-musculus-deltoideus-deltovy-sval>
- <http://www.kalnicos.com/upperbodychallenges>
- <https://pixwords-help.info/sk/id-5965.html>
- <https://michalpataky.com/drepy/>
- <https://www.sportsinjuryclinic.net/sport-injuries/knee-pain/posterior-knee-pain/gastrocnemius-tendinopathy>
- <https://fityou.cz/blize-svalech-stehna-lytka/>
- <https://michalpataky.com/co-je-to-iliotibialny-syndrom-itbs/>
- <https://trenujeme.sk/najcastejsie-cyklisticke-zranenia>
- https://sk.iliveok.com/health/svaly-nohy_110329i16011.html
- <https://lifeform.sk/zdravie>