**Svaly zádové – *musculi dorsi***

Čtyři vrstvy svalů.



svaly zádové (*musculi dorsi*)

**První vrstva**

• **sval trapézový** (*musculus trapezius*)
- pojmenování podle tvaru, který tvoří pravý a levý sval (trapéz – lichoběžník)

začátek svalu: týlní kost, trnové výběžky krčních a hrudních obratlů (po *Th 12* včetně)
úpon svalu: clavicula, lopatka (akromion, hřeben)
funkce svalu: zdvihá ramena nad jejich úroveň, táhne lopatku k páteři, pohyb lopatky skoro všemi směry

Cvik, který posiluje trapézový sval je například uchopení zátěže do natažených rukou a zvedání ramen nad jejich úroveň (krčení ramen s taškami s nákupem).



sval trapézový (*musculus trapezius*)

• **široký sval zádový** (*musculus latissimus dorsi*)
začátek svalu: kost kyčelní, kost křížová, hrudní a bederní obratle
úpon svalu: kost pažní
funkce svalu: připažení, zapažení

Sval zabírá například při kopání krumpáčem nebo při přítazích na hrazdě.



široký sval zádový (*musculus latissimus dorsi*)

**Druhá vrstva**

• **malý a velký sval rhombický** (*musculi rhomboidei*)
- jdou od páteře k lopatce
- rhombus = kosočtverec

začátek svalů: malý sval rhombický – krční obratle
 velký sval rhombický – hrudní obratle
úpon svalu: vnitřní okraj lopatky (okraj blíže k páteři)
funkce svalu: táhnou lopatku k páteři a nahoru



malý sval rhombický (*musculus rhomboideus minor*)



velký sval rhombický (*musculus rhomboideus major*)

• **zdvihač lopatky** (*musculus levator scapulae*)
začátek svalu: krční obratle – sval začíná vysoko na krční páteři *C1 – C4*
úpon svalu: lopatka
funkce svalu: zdvih lopatky

Přetěžování - kabelka



zdvihač lopatky (*musculus levator scapulae*)

**Třetí vrstva**

• **sval pilovitý zadní horní** (*musculus serratus posterior superior*)
• **sval pilovitý zadní dolní** (*musculus serratus posterior inferior*)

začátek svalu: páteř
úpon svalu: žebra
funkce svalu: pomocné dýchací svaly (nádechové)



sval pilovitý zadní dolní
(*musculus serratus posterior inferior*)

**Čtvrtá vrstva**

- hluboké svalstvo zádové – táhne se po celé délce páteře
- koná pohyby krční páteře a trupu

• **řemenový sval hlavy**
začátek svalu: krční C7, Th1-Th3
úpon svalu: spánková kost (výběžky)
funkce svalu: zdvih, úklon a rotace hlavy

• **vzpřimovač páteře**
začátek svalu: bederní páteř (trnovité výběžky)
úpon svalu: hrudní a krční obratle, žebra
funkce svalu: záklon, napřímení trupu



hluboké svaly zádové