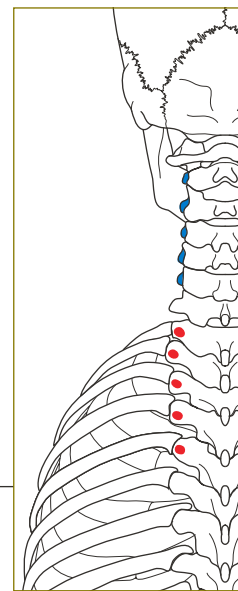
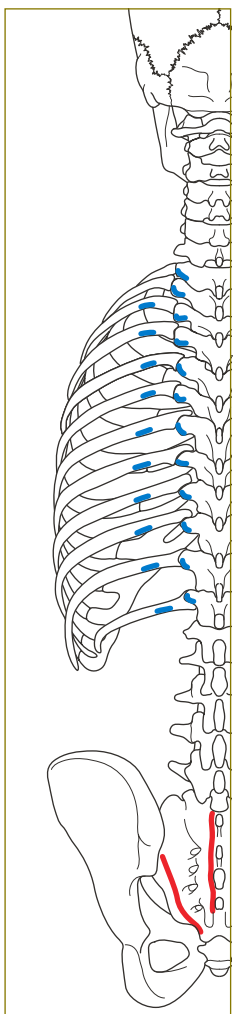
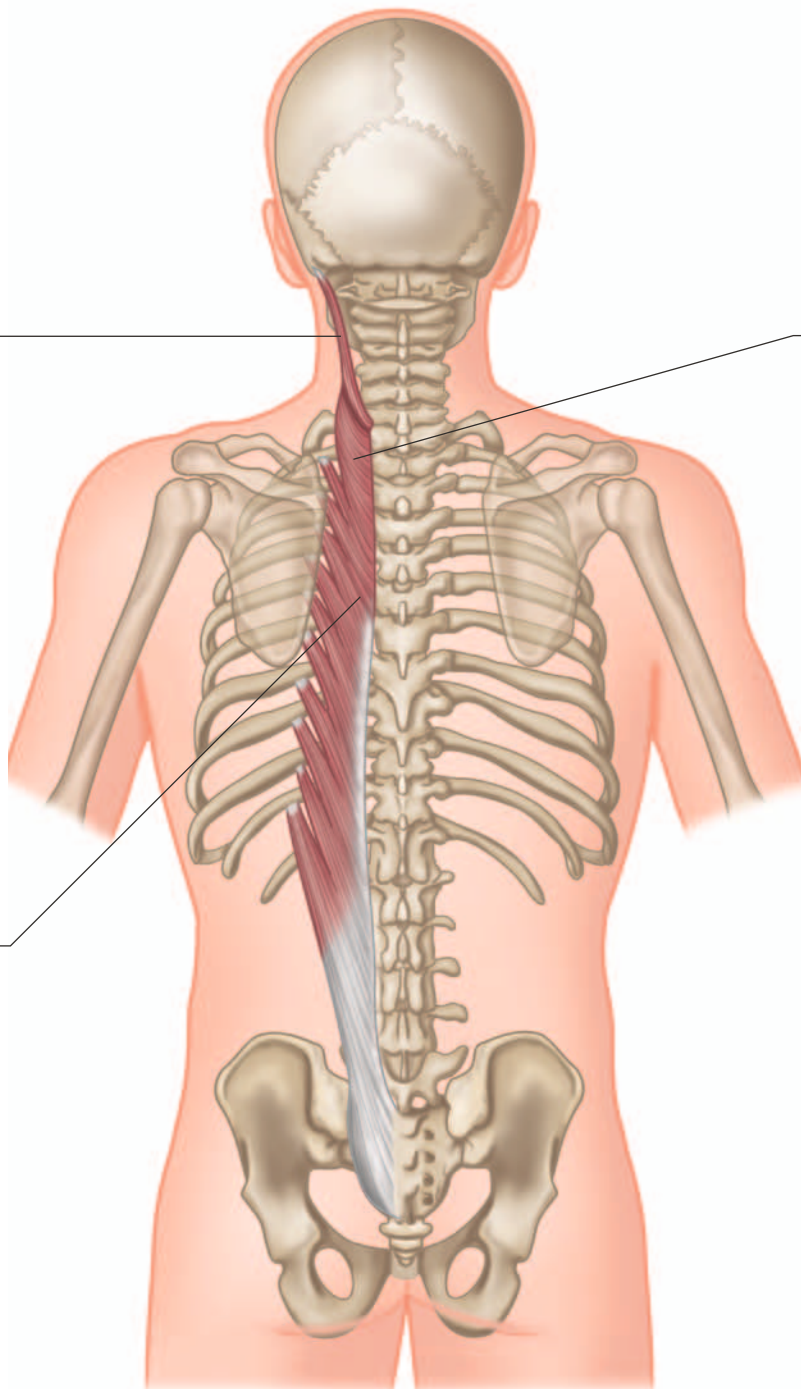


Najdlhší sval hlavy

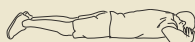


Najdlhší sval krku

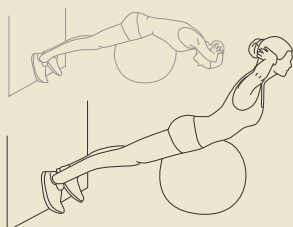


Najdlhší sval hrudníka

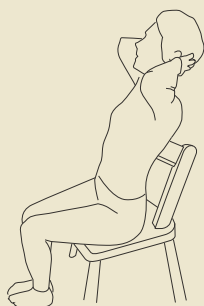
## POSILŇOVANIE



Extenzia chrbta



Extenzia chrbta pomocou fitlopty



Extenzia chrbta v sede

## NAŤAHOVANIE



Mačací chrbát



Naťahovanie chrbta v kľaku

## M. LONGISSIMUS (NADLHŠÍ SVAL)

Stredná časť vzpriamovača chrbtice. Tvorí ho hrudníková, krčná a hlavová časť. Najdlhší sval je inervovaný cez zadné vetvy miechových nervov C1 – S1.

**Latinsky** *longissimus*, najdlhší; *thoracis*, hrudníkový; *cervicis*, krčný; *capitis*, hlavový.

**Začiatok svalu**

Hrudníková časť: spájajú sa s *m. iliocostalis*. V drierkovej časti je pripojený k priečnym výbežkom drierkových stavcov.

Krčná časť: priečne výbežky horných štyroch až piatich hrudníkových stavcov (T1 – 5).

Hlavová časť: priečne výbežky horných piatich hrudníkových stavcov (T1 – 5) a kľbové výbežky dolných štyroch krčných stavcov (C4 – 7).

**Svalový úpon**

Hrudníková časť: priečne výbežky všetkých hrudníkových stavcov (T1 – 12).

Oblasť medzi hrbčekom a uhlami spodného deviateho alebo desiateho rebra.

Krčná časť: priečne výbežky druhého až šiesteho krčného stavca (C2 – 6).

Hlavová časť: posteriórny okraj hlávkového výbežku spánkovej kosti.

**Inervácia**

Zadné vetvy miechových nervov C1 – S1.

**Činnosť**

Napriamuje a zakláňa chrbticu. Zakláňa a rotuje hlavu (iba hlavová časť).

**Základný funkčný pohyb**

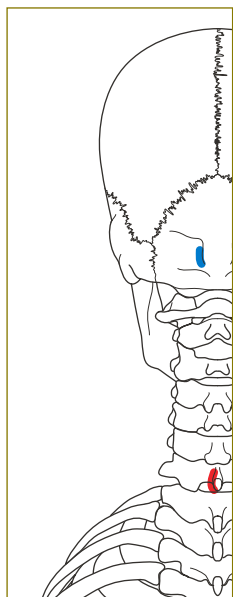
Dozerá na vzpriamený chrbát (so správnym zakrivením), čím udržiava správne držanie tela.

**Športy, pri ktorých sa sval výrazne aktivuje**

Všetky, ale najmä plávanie, gymnastika a bojové umenia.

**Pohyby a zranenia, v dôsledku ktorých môže dôjsť k poškodeniu svalu**

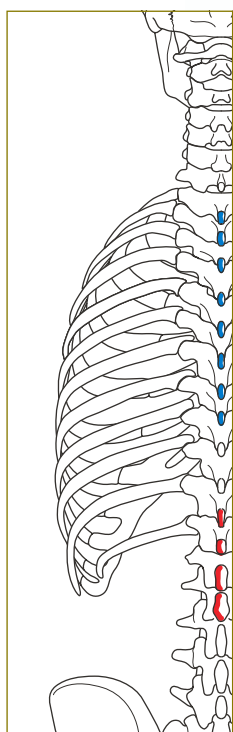
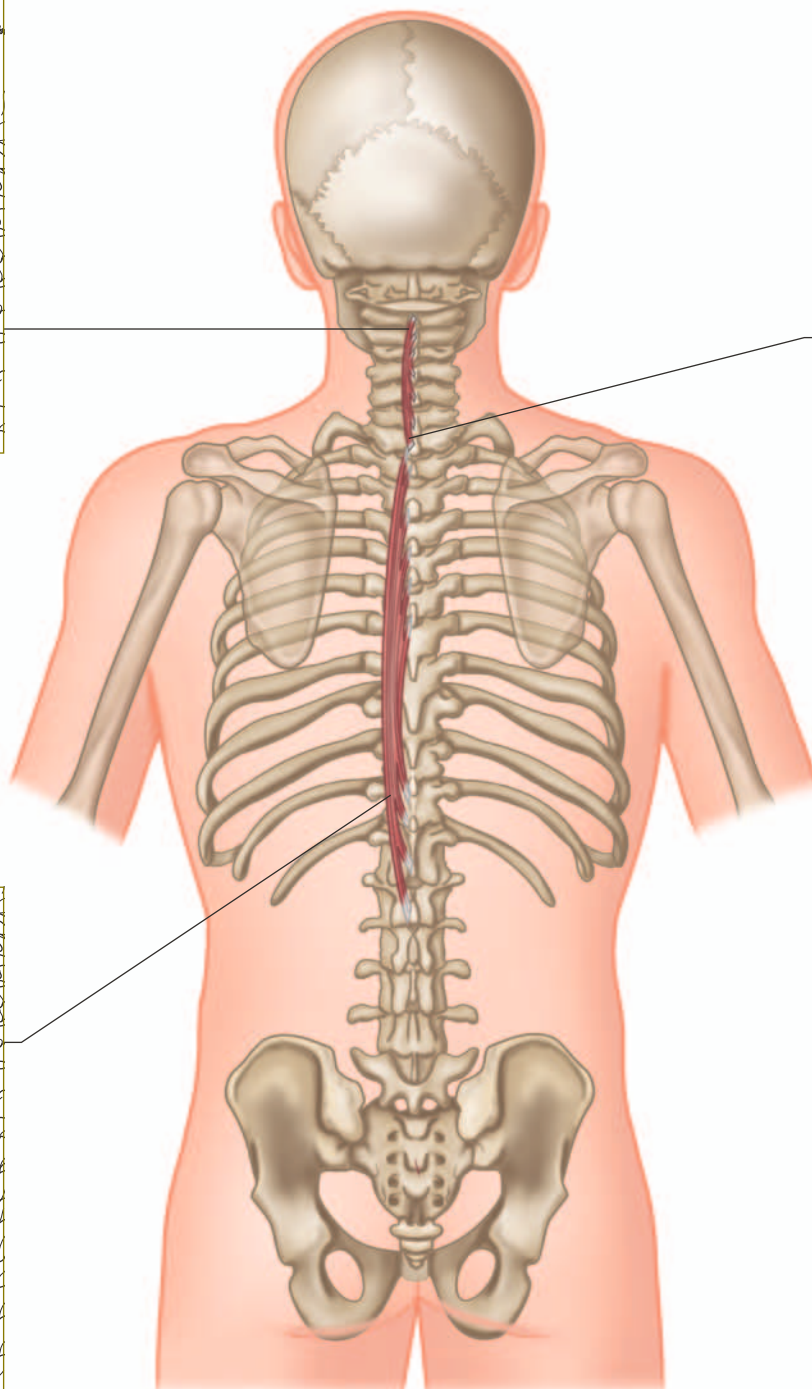
Zdvíhanie bremien bez ohnutia v kolenách alebo držanie predmetu príliš ďaleko od seba.



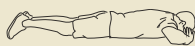
Tříňový sval hlavy



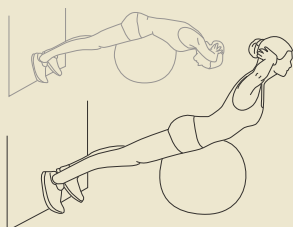
Tříňový sval krku



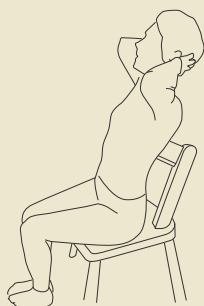
Tříňový sval hrudníku

**POSILŇOVANIE**

Extenzia chrbta



Extenzia chrbta pomocou fitlopty



Extenzia chrbtice v sede

**NAŤAHOVANIE**

Mačací chrbát



Natahovanie chrbta v polohe ležmo s pokrčenými kolenami

**M. SPINALIS (TRŇOVÝ SVAL)**

Tŕňový sval predstavuje vnútornú časť vzpriamovača chrbtice. Obsahuje hrudnú a krčnú časť, ale niekedy sa popisuje i hlavová spojená s polotŕňovým svalom hlavy.

**Latinsky** *spinalis*, chrbticový; *thoracis* (svaly hrudníka), hrudníkové; *cervicis* (svaly krku), krčné.

**Začiatok svalu**

Hrudníková časť: trňové výbežky dvoch dolných hrudníkových stavcov (T11 – 12) a dvoch horných drienkových stavcov (L1 – 2).

Krčná časť: trňový výbežok siedmeho krčného stavca (C7).

**Svalový úpon**

Hrudníková časť: trňové výbežky ôsmich horných hrudníkových stavcov (T1 – 8).

Krčná časť: trňový výbežok C2 (čapovca).

**Inervácia**

Zadné vetvy miechových nervov C2 – L3.

**Činnosť**

Vystiera a zakláňa chrbticu.

**Základný funkčný pohyb**

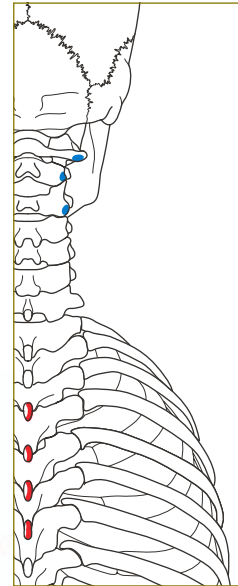
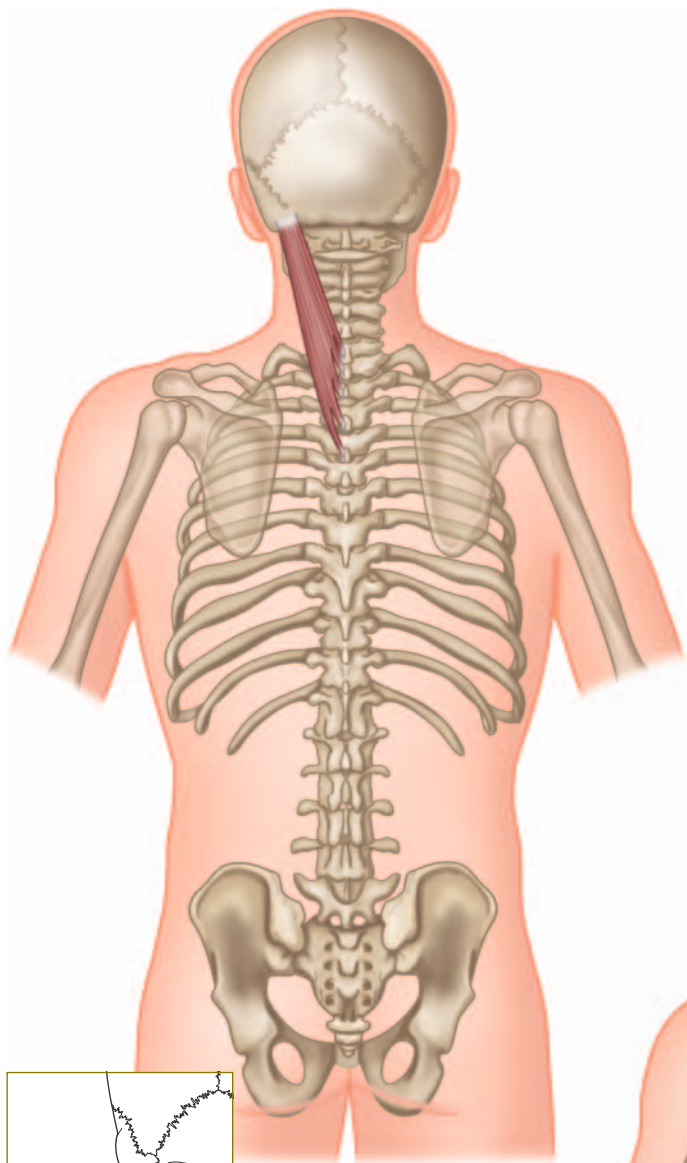
Dbá o vystretý chrbát (so správnym zakrivením).

**Športy, pri ktorých sa sval výrazne aktivuje**

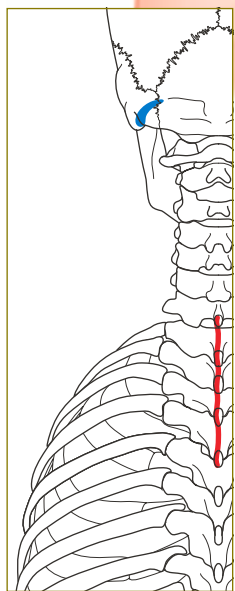
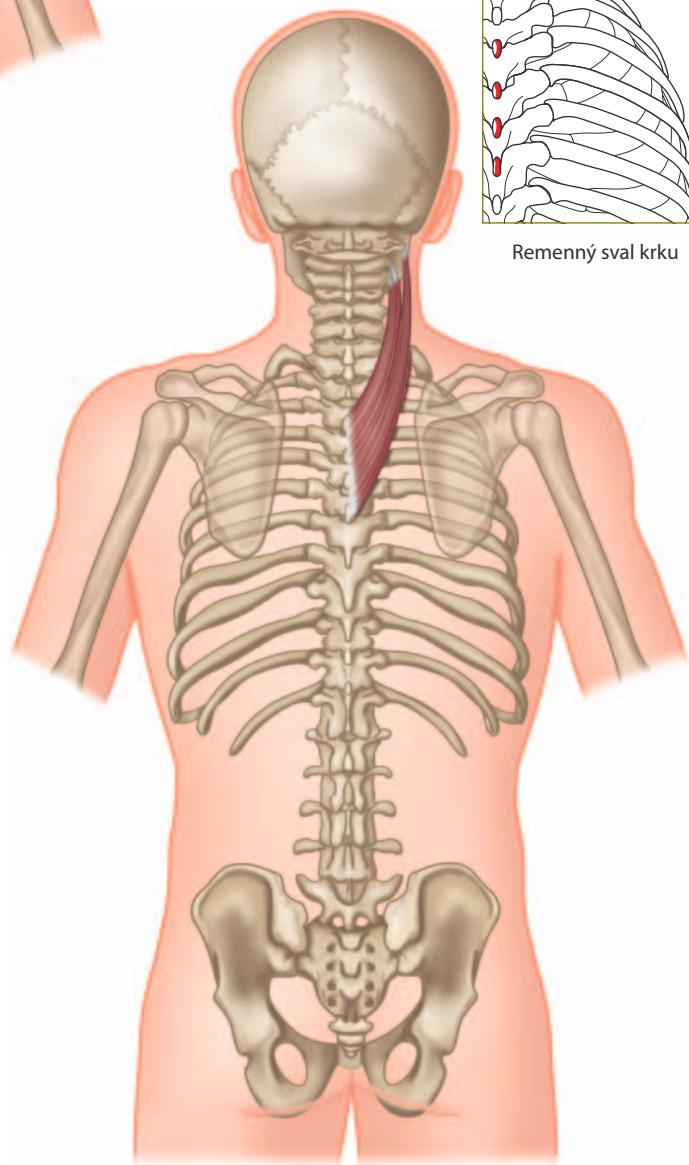
Všetky, ale najmä plávanie, gymnastika a bojové umenia.

**Pohyby a zranenia, v dôsledku ktorých môže dôjsť k poškodeniu svalu**

Zdvíhanie bremena bez ohnutia v kolenách alebo držanie predmetu príliš ďaleko od seba.



Remenný sval krku



Remenný sval hlavy

## M. SPLENIUS CAPITIS, M. SPLENIUS CERVICIS (REMENNÝ SVAL HLAVY A REMENNÝ SVAL KRKU)

**Grécky** *splenion*, bandáž. **Latinsky** *capitis*, hlavový; *cervicis*, krčný.

### Začiatok svalu

*M. splenius capitis*: dolná časť šijového väzu. Trňové výbežky siedmeho krčného stavca (C7) a štyroch horných hrudníkových stavcov (T1 – 4).

*M. splenius cervicis*: trňové výbežky štyroch hrudníkových stavcov (T3 – 6).

### Svalový úpon

*M. splenius capitis*: zadná časť hlávkového výbežku spánkovej kosti. Laterálna časť hornej šijovej čiary, hlboko pri úpone kývača hlavy.

*M. splenius cervicis*: zadné hrbčky priečných výbežkov druhých a tretích horných krčných stavcov (C1 – 3).

### Inervácia

Zadné vetvy krčných nervov.

### Činnosť

Pri obojstrannej kontrakcii zakláňa hlavu a krk.

Pri jednostrannej kontrakcii ukláňa a rotuje hlavu na stranu pôsobiacieho svalu.

### Základný funkčný pohyb

Záklon, úklon a rotácia hlavy a krku.

### Športy, pri ktorých sa sval výrazne aktivuje

Rugby, americký futbal, bojové umenia, plávanie.

### Pohyby alebo zranenia, v dôsledku ktorých môže dôjsť k poškodeniu svalu

Hyperextenzia krku.

Časté problémy spôsobené chronickým sťahovaním/skracovaním svalu. Bolesť hlavy a krku.