

ANATOMIA FUNZIONALE DEI PRINCIPALI MUSCOLI

Testo e disegni di Stelvio Beraldo

Sporttraining.net

Posizione anatomica



- ARTI INFERIORI -

MUSCOLI CHE MOBILIZZANO IL PIEDE

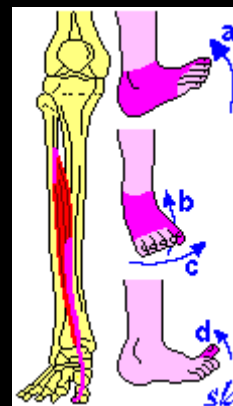
Estensore lungo dell'alluce

PIEDE

- a) flessione (flessione dorsale).
- b) sollevamento mediale (supinazione);
- b) rotazione interna (adduzione).

DITA

- c) flessione dell'alluce.



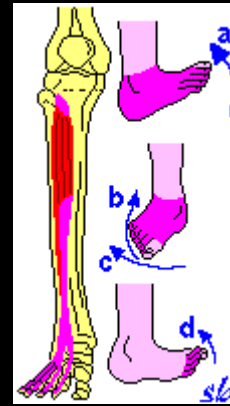
Estensore lungo delle dita

PIEDE

- a) flessione (flessione dorsale);
- b) sollevamento laterale (pronazione);
- c) rotazione esterna (abduzione).

DITA

- d) flessione delle dita (eccetto l'alluce).



Flessore breve delle dita

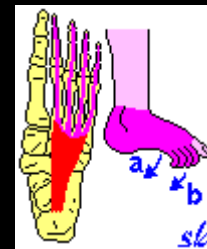
PIEDE

- a) estensione della pianta del piede (flessione plantare).

DITA

- b) estensione delle dita (eccetto l'alluce).

Ha un ruolo importante nel sostegno della volta plantare.



Flessore lungo dell'alluce

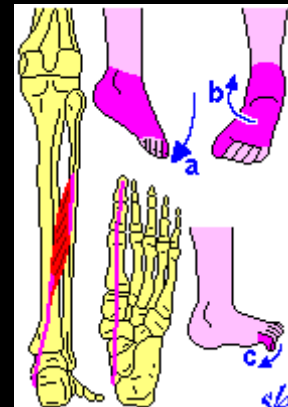
PIEDE

- a) estensione (flessione plantare);
- b) sollevamento mediale (supinazione).

DITA

- c) estensione dell'alluce.

Ha un ruolo importante nel sostegno della volta plantare.



Flessore lungo delle dita

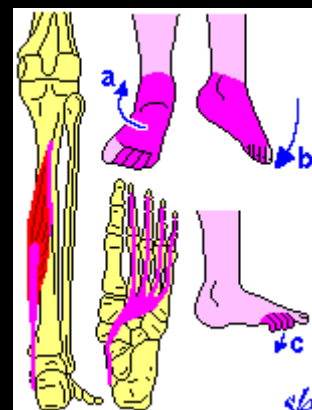
PIEDE

- a) estensione (flessione plantare);
- b) sollevamento mediale (supinazione).

DITA

- c) estensione delle dita (eccetto l'alluce).

Ha un ruolo importante nel sostegno della volta plantare.



Gemelli (o Gastrocnemio)

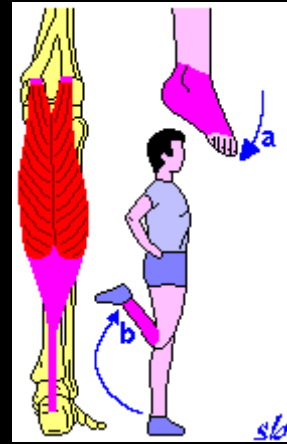
PIEDE

a) estensione (flessione plantare).

GAMBA

b) flessione.

Nella estensione del piede agiscono insieme al Soleo con il quale formano il Tricipite surale.



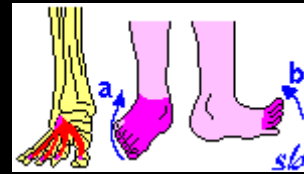
Pedidio (o Estensore breve delle dita)

PIEDE

a) sollevamento laterale (pronazione).

DITA

b) flessione delle dita (eccetto il mignolo).



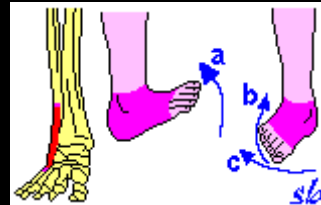
Peroneo anteriore

PIEDE

a) flessione (flessione dorsale);

b) sollevamento laterale (pronazione);

c) rotazione esterna (abduzione).



Peroneo breve

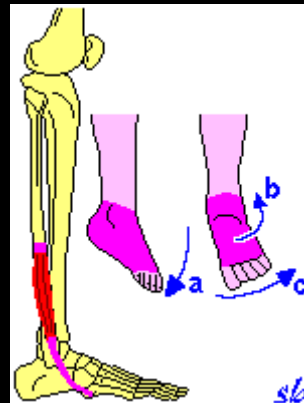
PIEDE

a) estensione (flessione plantare);

b) sollevamento laterale (pronazione);

c) rotazione esterna (abduzione).

Agisce sulla concavità dell'arco plantare.



Peroneo lungo

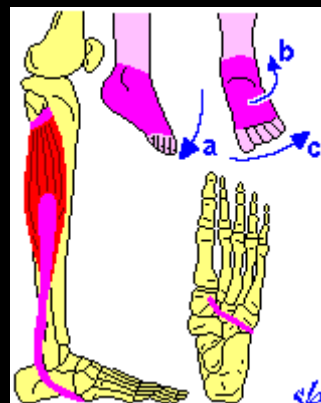
PIEDE

a) estensione (flessione plantare);

b) sollevamento laterale (pronazione);

c) rotazione esterna (abduzione).

Agisce sulla concavità dell'arco plantare.



Plantare gracile

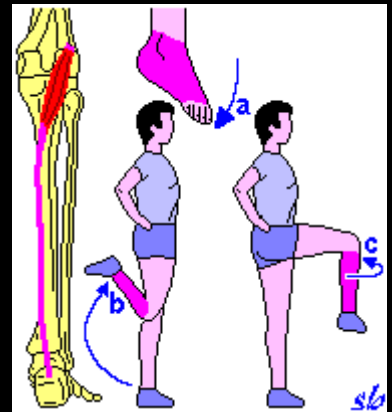
PIEDE

a) estensione (flessione plantare).

GAMBA

b) flessione;

c) rotazione interna (a gamba flessa).



Soleo

PIEDE

Estensione (flessione plantare).

Agisce insieme ai Gemelli formando il Tricipite surale.



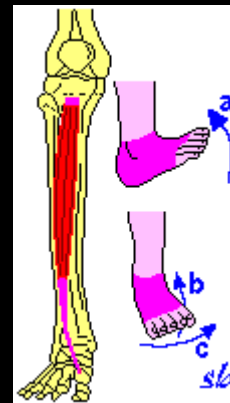
Tibiale anteriore

PIEDE

a) flessione (flessione dorsale);

b) sollevamento mediale (supinazione);

c) rotazione interna (adduzione).



Tibiale posteriore

PIEDE

a) estensione (flessione plantare);

b) sollevamento mediale (supinazione);

c) rotazione interna (adduzione).



MUSCOLI CHE MOBILIZZANO LA GAMBA

Bicipite femorale

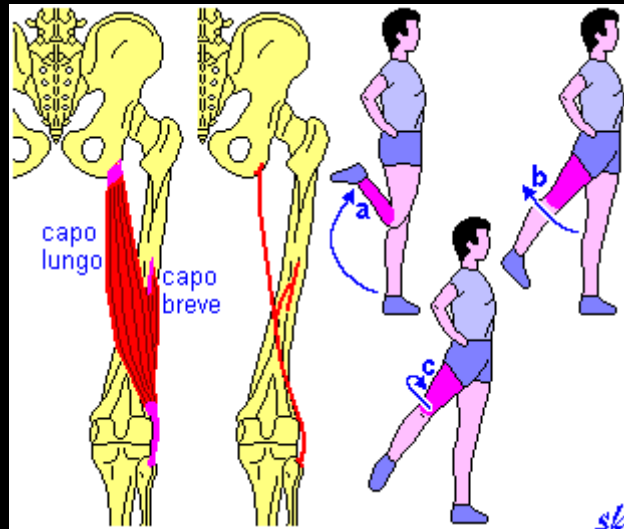
GAMBA

a) flessione.

COSCIA

b) estensione (capo lungo);

c) rotazione esterna (capo lungo).



Gemelli (o Gastrocnemio)

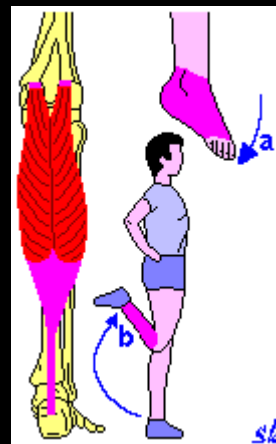
PIEDE

a) estensione (flessione plantare).

GAMBA

b) flessione.

Nella estensione del piede agiscono insieme al Soleo con il quale formano il Tricipite surale.



Gracile (o Retto interno)

GAMBA

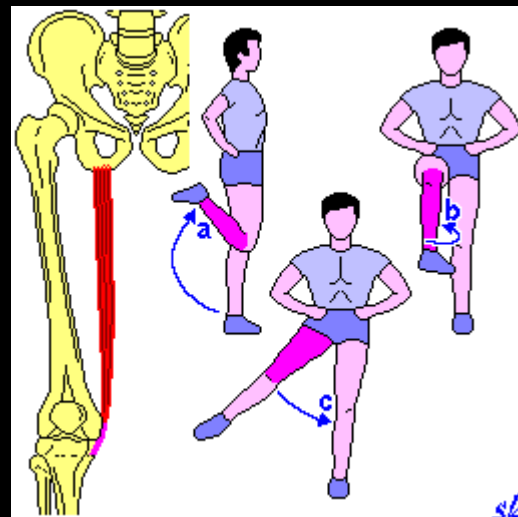
a) flessione.

b) rotazione interna (a gamba flessa);

COSCIA

c) adduzione.

Inoltre, flette lievemente la coscia.



Plantare gracile

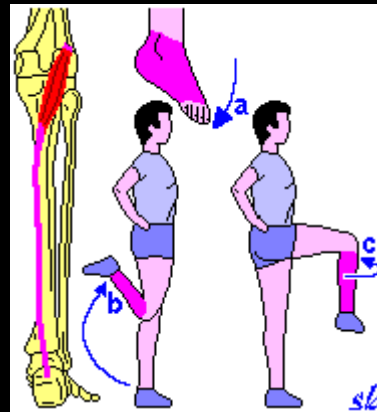
PIEDE

a) estensione (flessione plantare);

GAMBA

b) flessione;

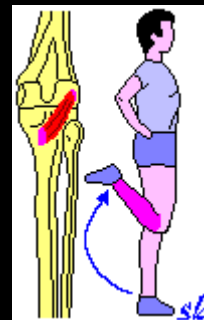
c) rotazione interna (a gamba flessa).



Popliteo

GAMBA

a) flessione.



Quadricipite femorale

È composto da:

- Vasto laterale
- Vasto intermedio
- Vasto mediale
- Retto anteriore (biarticolare)

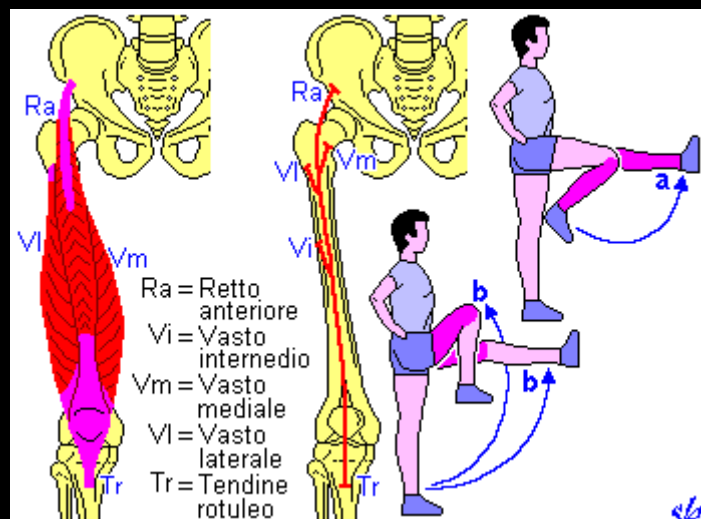
GAMBA

a) estensione;

COSCIA

b) flessione (Retto anteriore).

Effettua anche una e lieve adduzione della coscia.



Sartorio

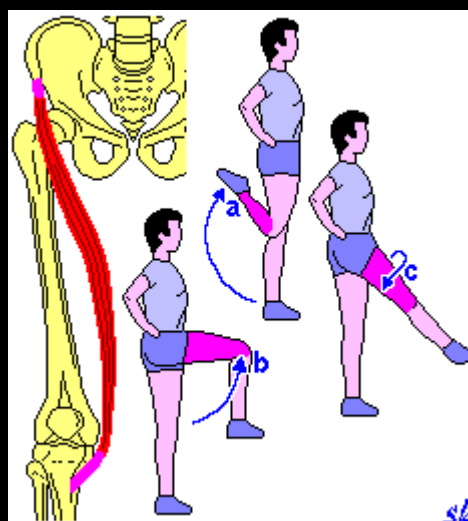
GAMBA

a) flessione.

COSCIA

b) flessione;

c) rotazione esterna (portando la coscia in dentro).



Semimembranoso

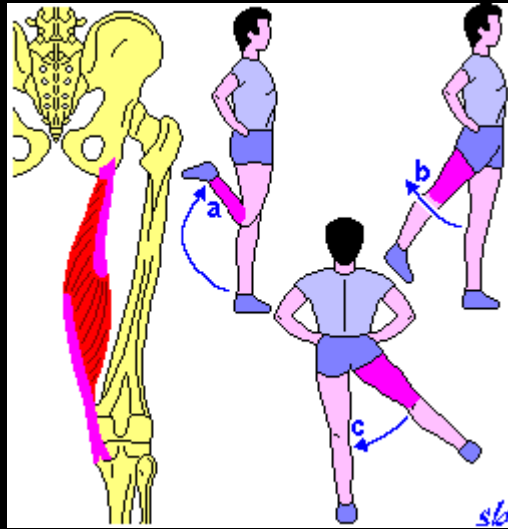
GAMBA

a) flessione.

COSCIA

b) estensione;

c) adduzione e leggera rotazione in dentro.



Semitendinoso

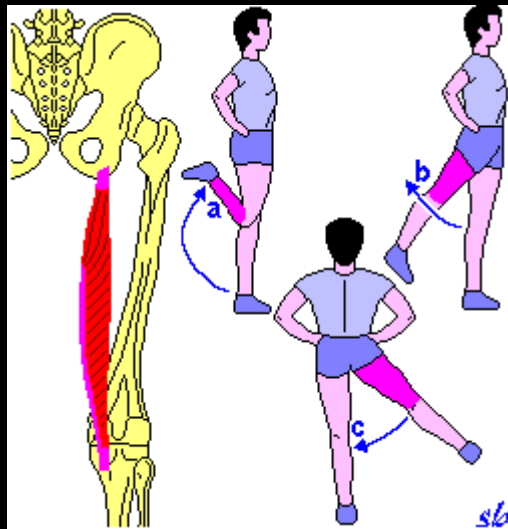
GAMBA

a) flessione.

COSCIA

b) estensione;

c) adduzione e leggera rotazione in dentro.



MUSCOLI CHE MOBILIZZANO LA COSCIA

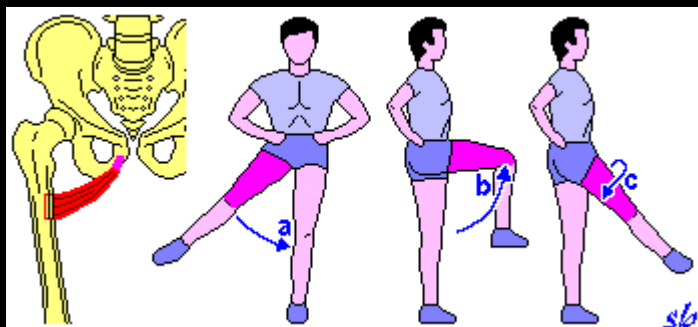
Breve adduttore (o 2° Adduttore)

COSCIA

a) adduzione;

b) flessione;

c) rotazione esterna.



Bicipite femorale

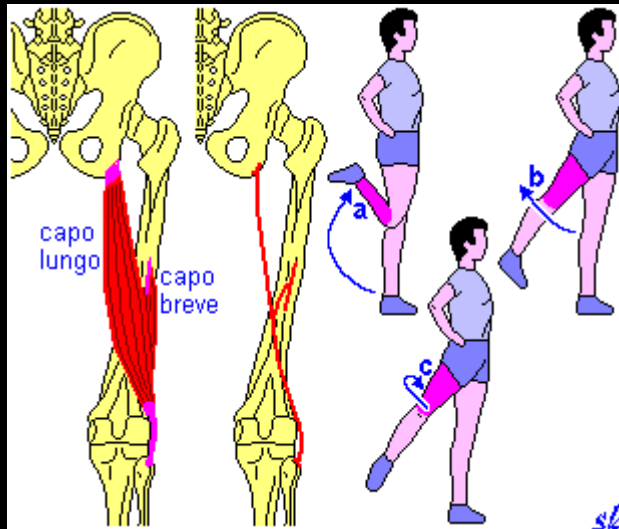
GAMBA

a) flessione.

COSCIA

b) estensione (capo lungo);

c) rotazione esterna (capo lungo).



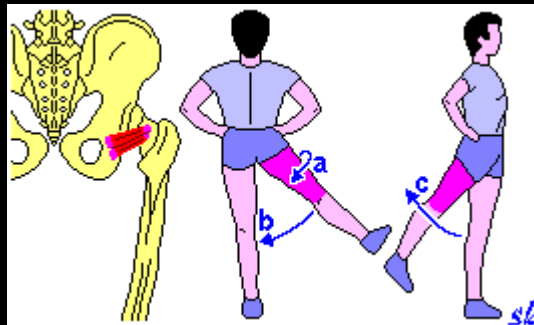
Gemello superiore e Gemello inferiore

COSCIA

a) rotazione esterna;

b) adduzione;

c) estensione (parziale).



Gracile (o Retto interno)

GAMBA

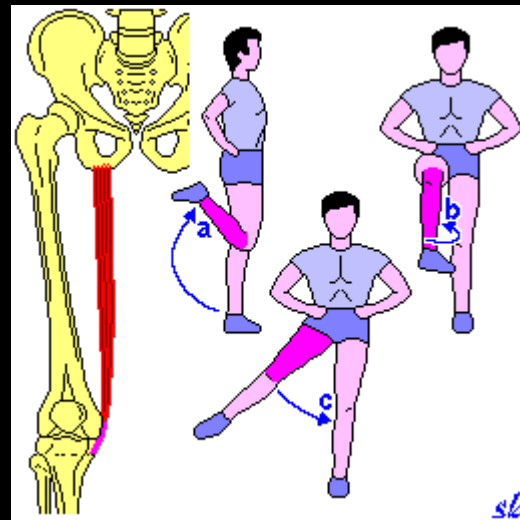
a) flessione.

b) rotazione interna (a gamba flessa);

COSCIA

c) adduzione.

Inoltre flette lievemente la coscia.



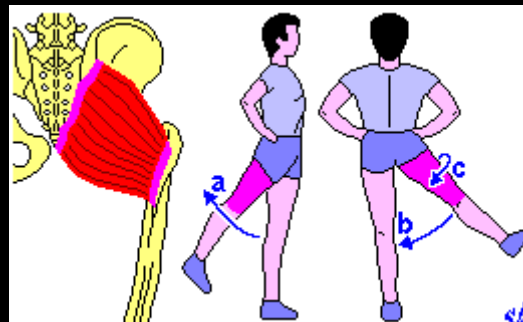
Grande gluteo

COSCIA

a) estensione;

b) adduzione;

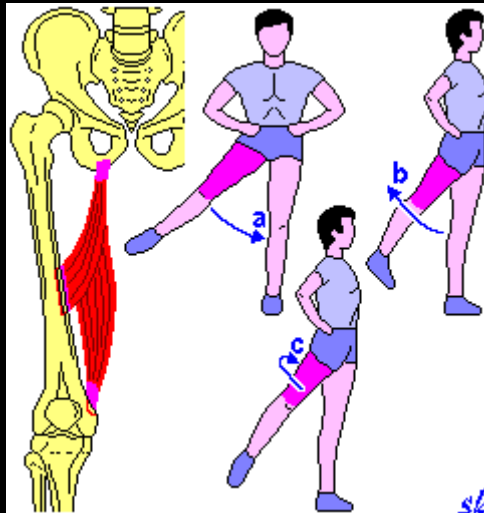
c) rotazione esterna.



Grande adduttore (o 3° Adduttore)

COSCIA

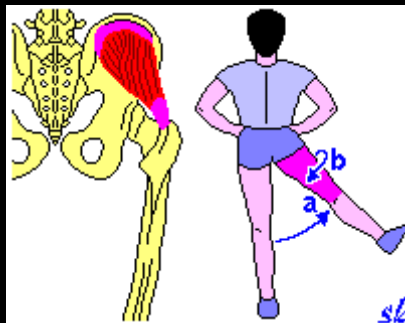
- a) adduzione;
- b) estensione;
- c) rotazione esterna (fascio posteriore).



Medio gluteo

COSCIA

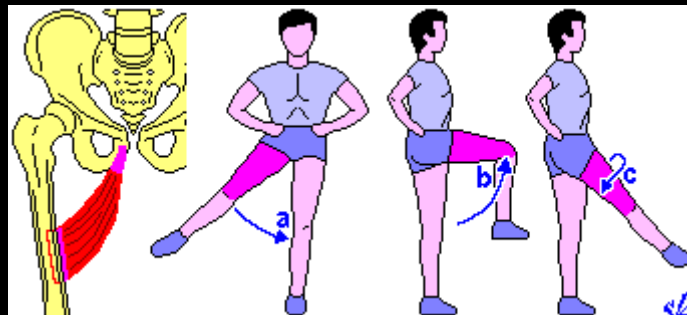
- a) abduzione;
- b) rotazione esterna (fasci posteriori).



Lungo adduttore (o 1° Adduttore)

COSCIA

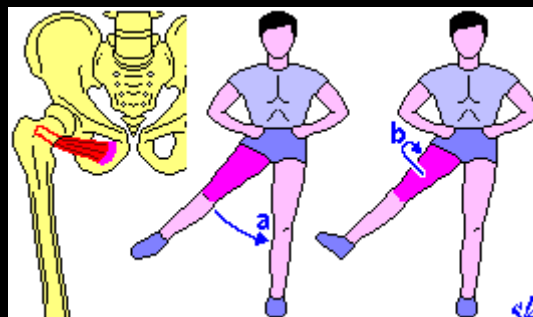
- a) adduzione;
- b) flessione;
- c) rotazione esterna.



Otturatore esterno

COSCIA

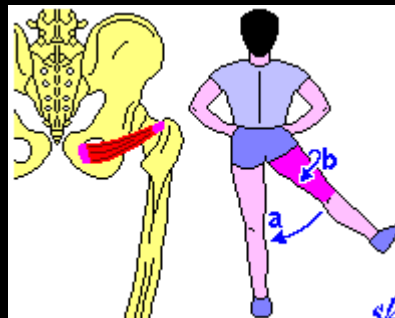
- a) adduzione;
- b) rotazione esterna.



Otturatore interno

COSCIA

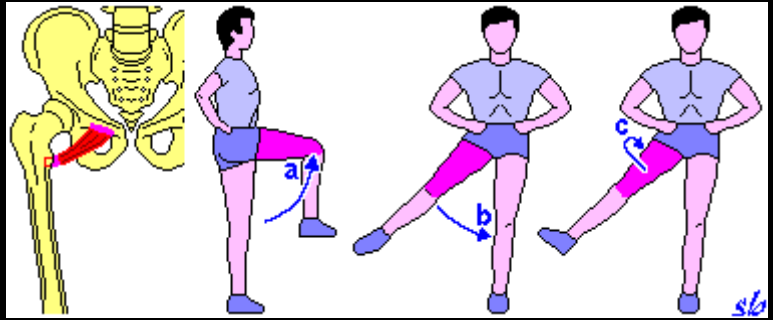
- a) adduzione;
- b) rotazione esterna.



Pettineo

COSCIA

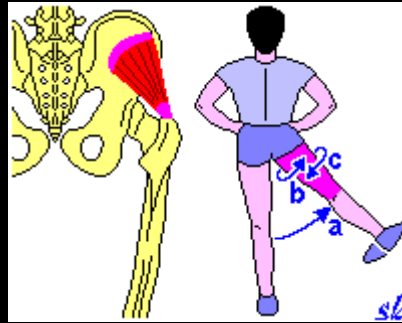
- a) flessione;
- b) adduzione;
- c) rotazione esterna.



Piccolo gluteo

COSCIA

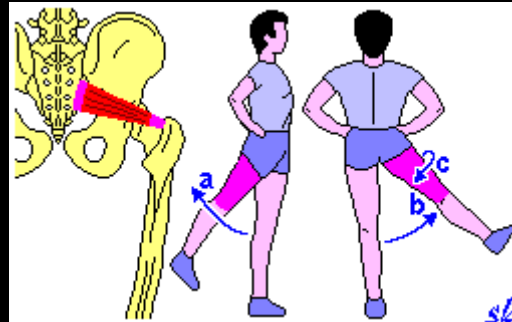
- a) abduzione;
- b) rotazione interna (fasci anteriori);
- c) rotazione esterna (fasci posteriori).



Piriforme

COSCIA

- a) estensione;
- b) adduzione;
- c) rotazione esterna.



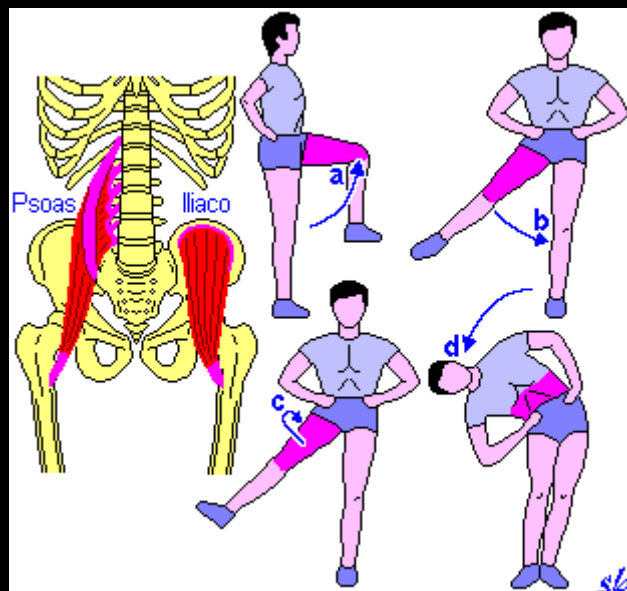
Psoas iliaco

COSCIA

- a) flessione;
- b) adduzione;
- c) rotazione esterna;

TRONCO

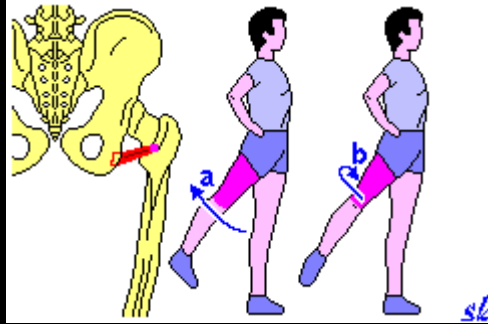
- d) inclinazione laterale.



Quadrato femorale

COSCIA

- a) estensione;
- b) rotazione esterna.



Quadricipite femorale

È composto da:

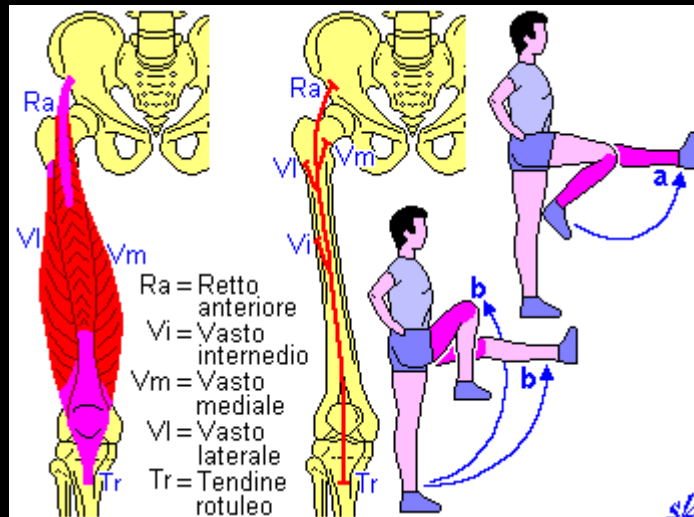
- Vasto laterale
- Vasto intermedio
- Vasto mediale
- Retto anteriore (biarticolare).

GAMBA

- a) estensione;

COSCIA

- b) flessione (Retto anteriore).
- Effettua anche una e lieve adduzione della coscia.



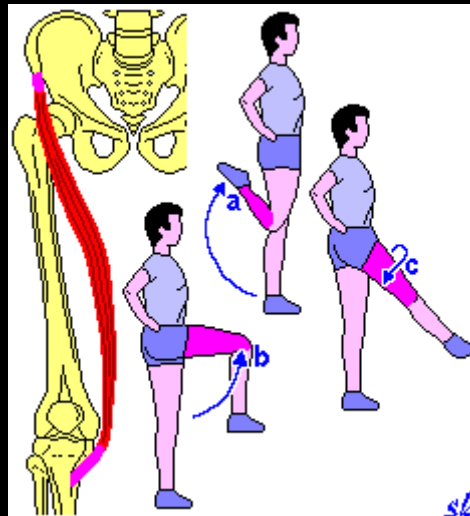
Sartorio

GAMBA

- a) flessione.

COSCIA

- b) flessione;
- c) rotazione esterna (portando la coscia in dentro).



Semimembranoso

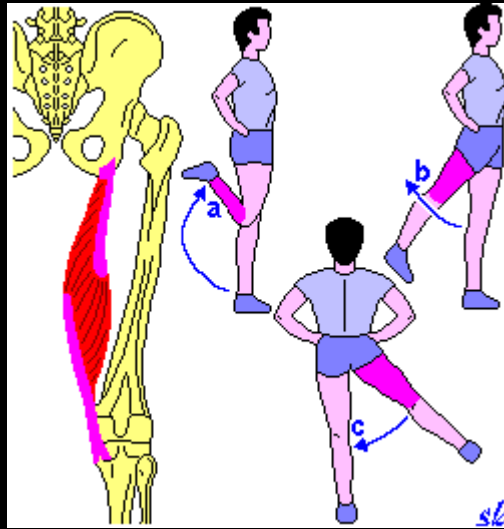
GAMBA

a) flessione.

COSCIA

b) estensione;

c) adduzione e leggera rotazione in dentro.



Semitendinoso

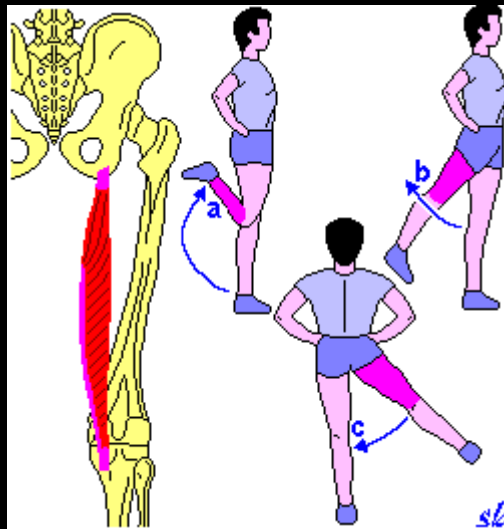
GAMBA

a) flessione.

COSCIA

b) estensione;

c) adduzione e leggera rotazione in dentro.



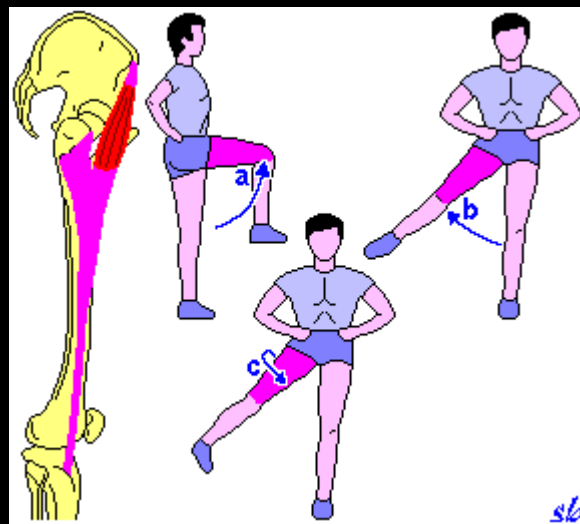
Tensore della fascia lata

COSCIA

a) flessione;

b) abduzione;

c) rotazione interna.



- BUSTO -

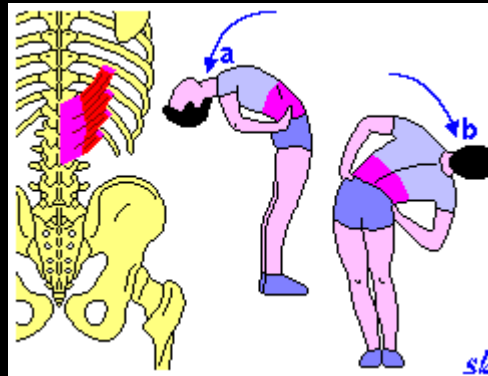
MUSCOLI CHE MOBILIZZANO IL BUSTO

Dentato posteriore inferiore

TRONCO

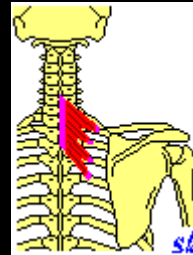
- a) estensione (tratto dorsale inferiore);
- b) inclinazione laterale (tratto dorsale inferiore).

Agisce anche nella espirazione forzata tirando in basso e in fuori le costole in agonismo con gli addominali.



Dentato posteriore superiore

Agisce nella inspirazione forzata sollevando la seconda, terza, quarta e quinta costola.



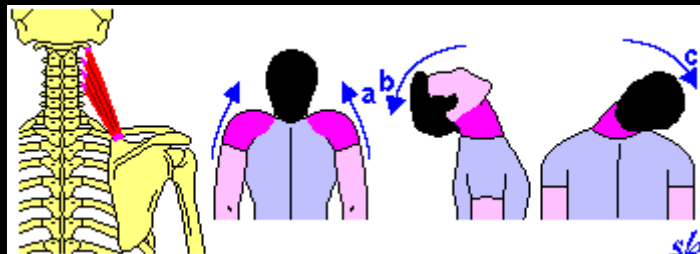
Elevatore della scapola (o Angolare della scapola)

SPALLA

- a) sollevamento.

COLLO

- b) estensione;
- c) inclinazione laterale.



Gran dorsale

TRONCO

- a) estensione (tratto dorsale inferiore e lombare).

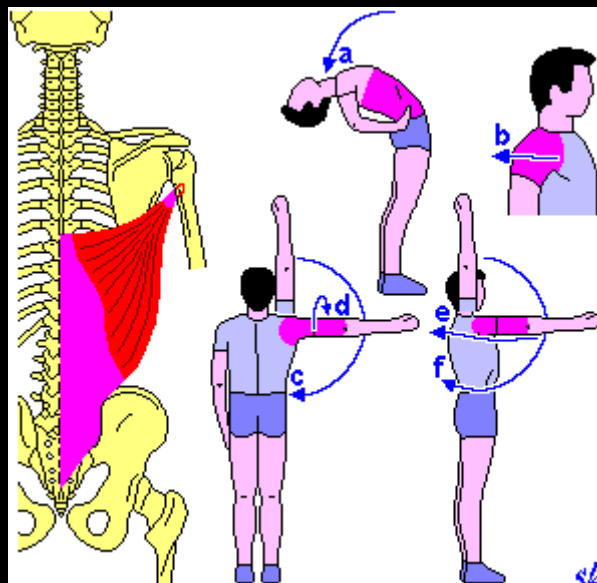
SPALLA

- b) retroposizione.

BRACCIO

- c) abbassamento e adduzione (sul piano frontale);
- d) rotazione interna;
- e) estensione orizzontale (da braccio avanti lo porta in fuori);
- f) abbassamento e retroposizione (sul piano sagittale).

Inoltre adduce la scapola e la ruota internamente in maniera indiretta.



Ileocostale

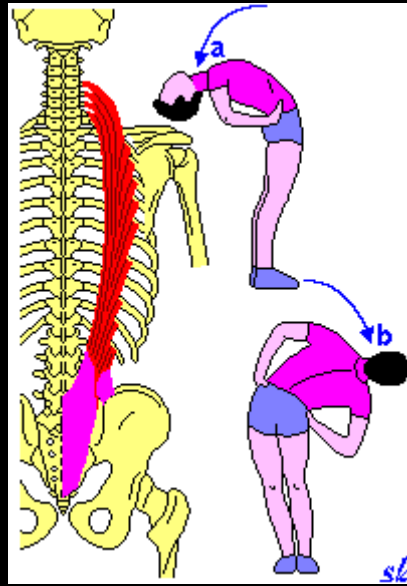
BUSTO

a) estensione (salvo il primo tratto cervicale e il capo);

b) inclinazione laterale (salvo il primo tratto cervicale e il capo).

Agisce anche nella espirazione forzata abbassando le costole.

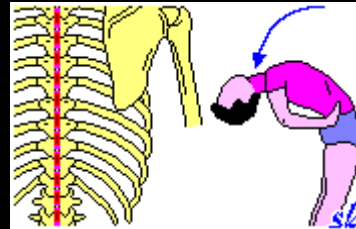
Insieme al Lunghissimo del dorso forma il Sacrospinale.



Interspinali

BUSTO

a) estensione.

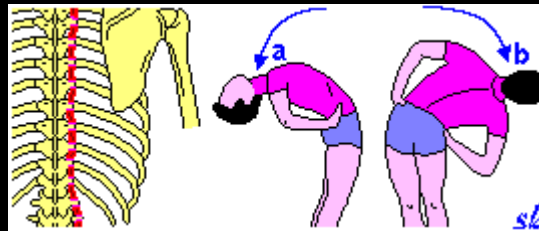


Intertrasversari

BUSTO

a) estensione;

b) inclinazione laterale.



Lunghissimo del capo e del collo

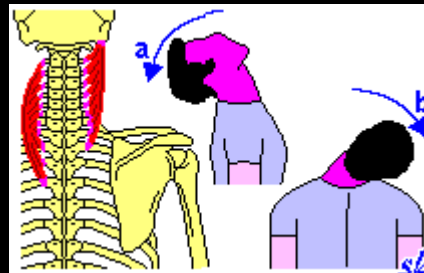
CAPO E COLLO

a) estensione del capo e del collo;

b) inclinazione laterale del capo e del collo.

In particolare il Lunghissimo del capo effettua anche il movimento localizzato di sola estensione e di inclinazione laterale del capo.

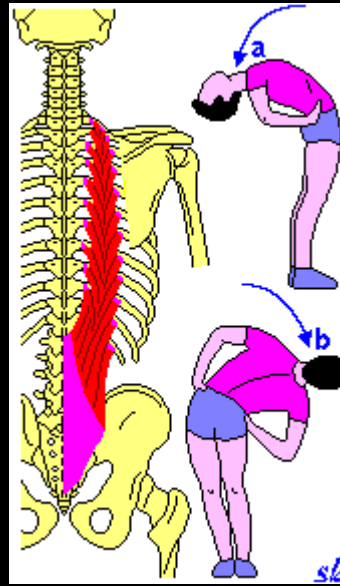
Insieme al Lunghissimo del dorso e all'Ileocostale forma il Sacrospinale.



Lunghissimo del dorso

TRONCO

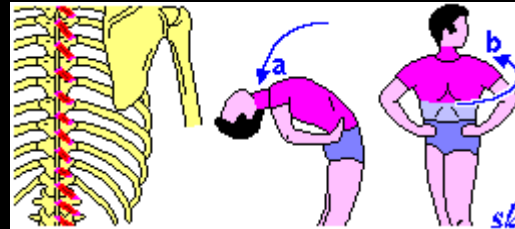
- a) estensione;
 - b) inclinazione laterale.
- Insieme al Lunghissimo del collo e all'Ileocostale forma il Sacrospinale.



Multifidi

BUSTO

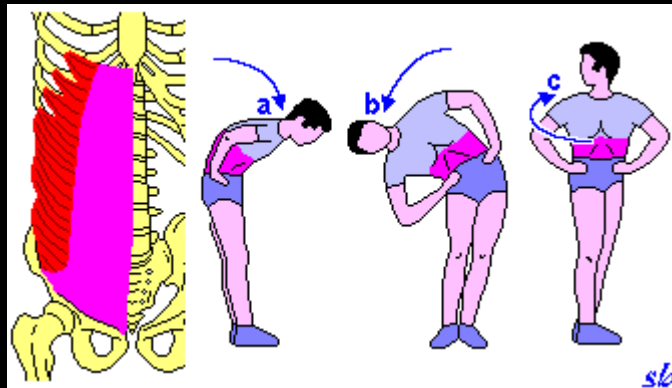
- a) estensione;
- b) rotazione (tratto toracico e cervicale).



Obliquo esterno (o Grande obliquo)

TRONCO

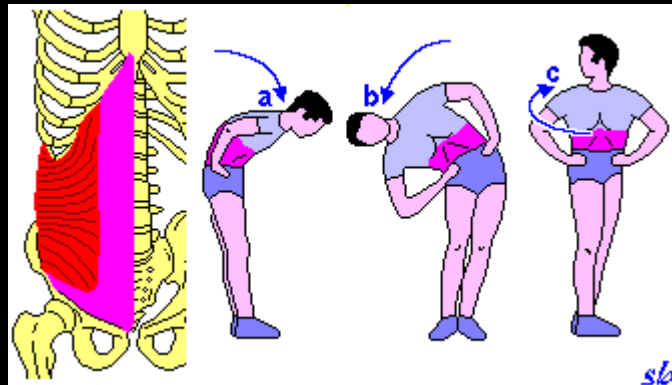
- a) flessione;
 - b) inclinazione laterale;
 - c) rotazione.
- Agisce anche nella espirazione forzata abbassando le costole.



Obliquo interno (o Piccolo obliquo)

TRONCO

- a) flessione;
 - b) inclinazione laterale;
 - c) rotazione.
- Agisce anche nella espirazione forzata abbassando le costole.



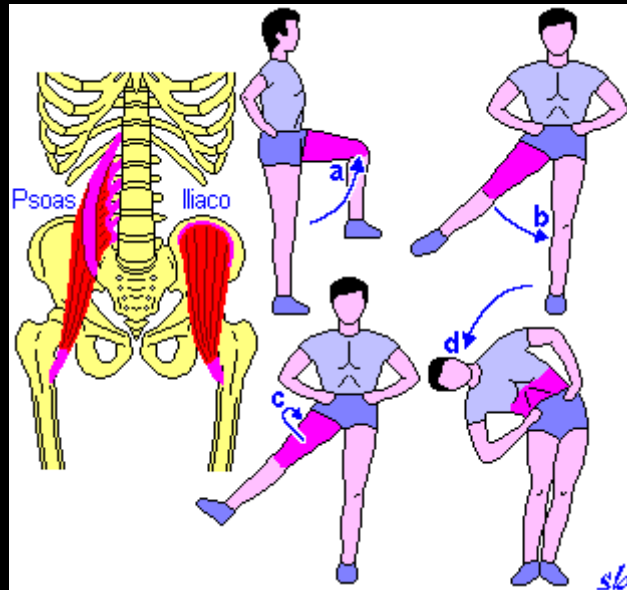
Psoas iliaco

COSCIA

- a) flessione;
- b) adduzione;
- c) rotazione esterna;

TRONCO

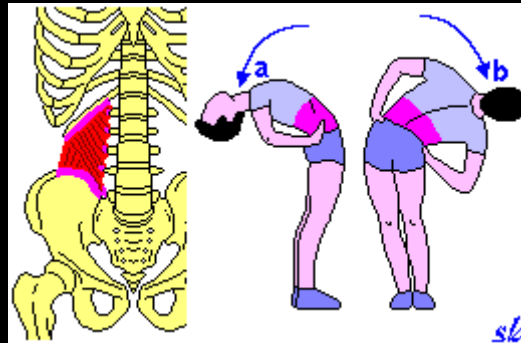
- d) inclinazione laterale (tratto lombare).



Quadrato dei lombi

TRONCO

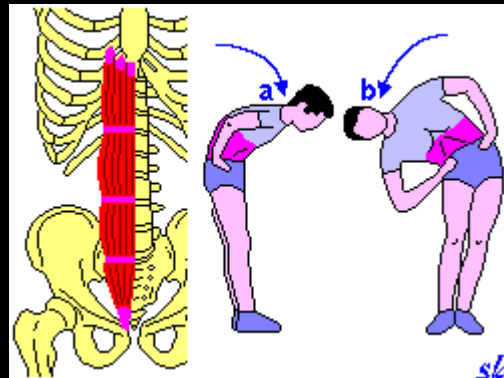
- a) estensione (tratto lombare);
 - b) inclinazione laterale (tratto lombare);
- Inoltre abbassa la dodicesima costola.



Retto dell'addome

TRONCO

- a) flessione;
 - b) inclinazione laterale.
- Agisce anche nella espirazione forzata abbassando le costole.



Sacrospinale (o Massa comune)

- Si suddivide in:
- Lunghissimo del dorso
 - Lunghissimo del collo
 - Lunghissimo del capo
 - Ileo-costale

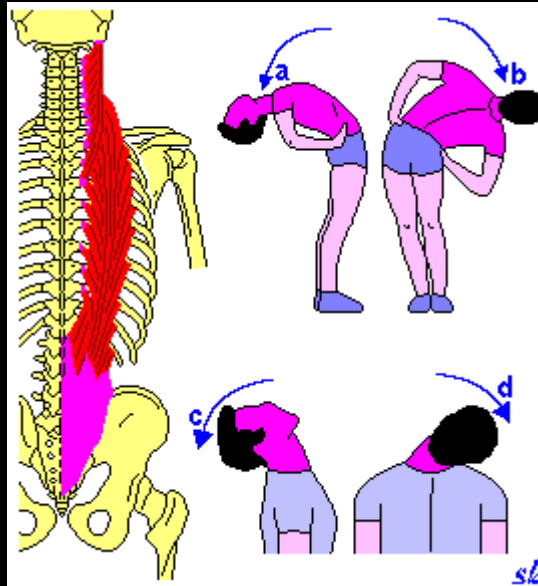
Per i dettagli vedi i muscoli illustrati singolarmente.

BUSTO

- a) estensione;
- b) inclinazione laterale;

CAPO E COLLO

- c) estensione;
- d) inclinazione laterale.



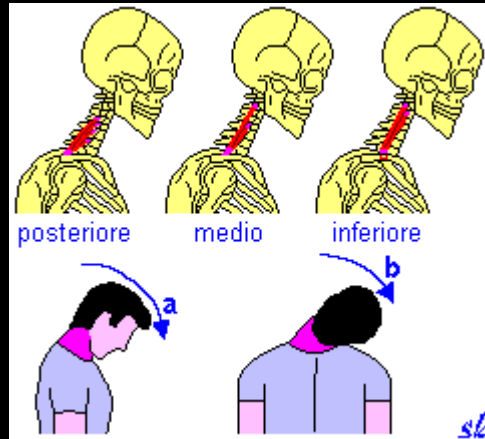
Scaleni

- Si suddividono in:
- Scaleno anteriore
 - Scaleno medio
 - Scaleno posteriore.

COLLO

- a) inclinazione in avanti (Scaleno anteriore e medio);
- b) inclinazione laterale (Scaleno anteriore, medio e posteriore).

Agiscono anche nella inspirazione forzata sollevando la prima e seconda costola.



Semispinali

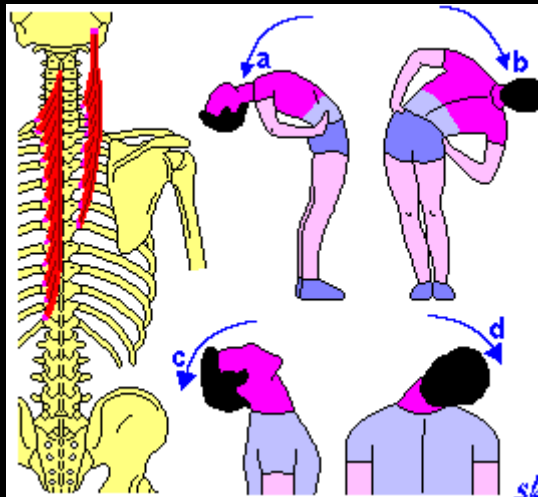
- Si suddividono in:
- Semispinali del collo
 - Semispinali del capo.

DORSO E COLLO

- a) estensione del dorso e del collo;
- b) inclinazione laterale del dorso e del collo.

CAPO E COLLO

- c) estensione del capo e del collo;
 - d) inclinazione laterale del capo e del collo.
- I Semispinali del capo effettuano anche il movimento localizzato di sola estensione e di inclinazione laterale del capo.



Spinali

Si suddividono in:

- Spinali del dorso
- Spinali del collo
- Spinali del capo.

BUSTO

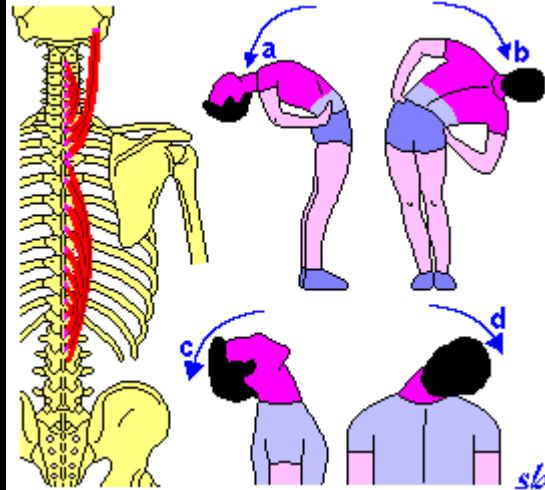
- a) estensione;
- b) inclinazione laterale.

Se agiscono solo gli Spinali del dorso sia l'estensione che l'inclinazione laterale si realizzano solo nella regione media e inferiore del dorso.

CAPO E COLLO

- c) estensione (Spinali del capo e del collo);
- d) inclinazione laterale (Spinali del capo e del collo).

Gli Spinali del capo effettuano anche il movimento localizzato di sola estensione e di inclinazione laterale del capo.



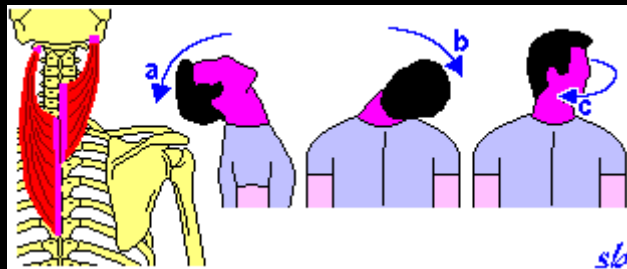
Splenio

Si suddivide in:

- Splenio del collo
- Splenio del capo.

CAPO E COLLO

- a) estensione;
- b) inclinazione laterale;
- c) rotazione (Splenio del capo).



Sternocleidomastoideo

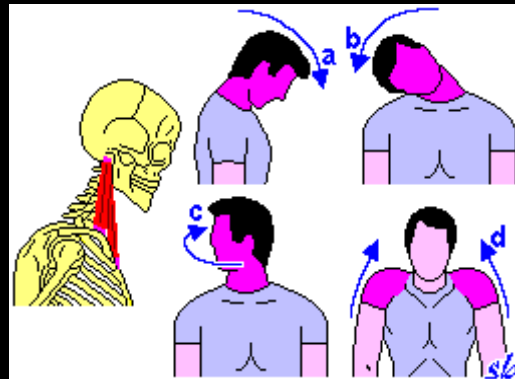
CAPO

- a) flessione;
- b) inclinazione laterale;
- c) rotazione.

SPALLA

- d) sollevamento.

Interviene anche nella ispirazione forzata agendo sulla clavicola e sul manubrio dello sterno.



Trapezio

SPALLA

- a) abbassamento (fasci inferiori);
- b) sollevamento (fasci superiori);
- c) retroposizione (fasci medi).

BRACCIO

- d) elevazione in alto sul piano frontale (da 90° a 150°);
- e) elevazione in alto sul piano sagittale (da 60° a 120°).

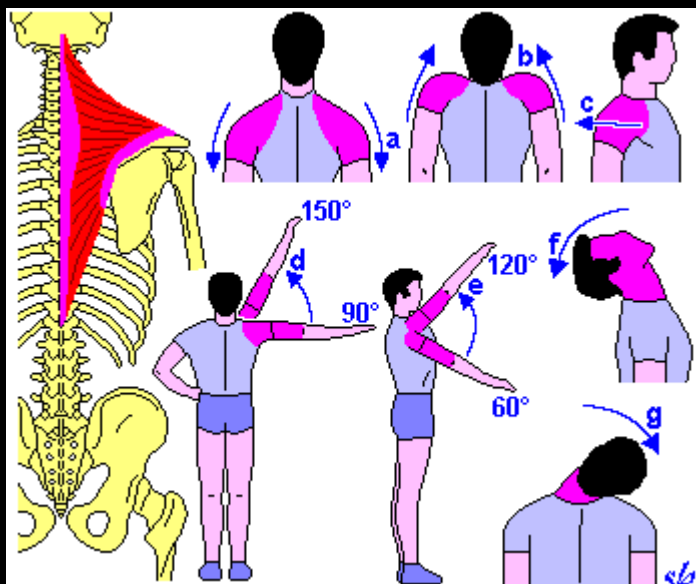
In ambedue i movimenti, insieme al Gran dentato consente, ruotando la scapola, di elevare il braccio in alto.

CAPO

Prendendo punto fisso sulla scapola:

- f) estensione;
- g) inclinazione laterale.

Agisce anche come inspiratore innalzando le costole.



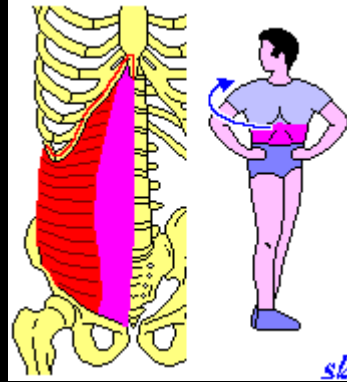
Trasverso dell'addome

TRONCO

a) rotazione.

Agisce come espiratore abbassando le costole.

Interviene anche nella espirazione forzata.



- SPALLE E ARTI SUPERIORI -

MUSCOLI CHE MOBILIZZANO LA SPALLA

Deltoide

SPALLA

a) anteposizione (fasci anteriori);

b) retroposizione (fasci posteriori).

BRACCIO

c) abduzione (fino a 90°);

d) anteposizione (fino a 60°, fasci anteriori);

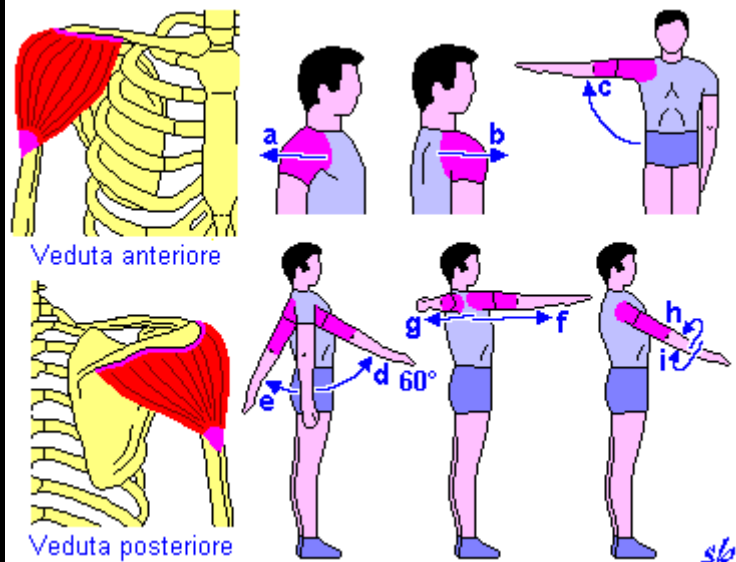
e) retroposizione (fasci posteriori);

f) flessione orizzontale da in fuori a avanti (fasci anteriori);

g) estensione orizzontale da avanti in fuori (fasci posteriori);

h) rotazione interna (fasci anteriori);

i) rotazione esterna (fasci posteriori).



Elevatore della scapola (o Angolare della scapola)

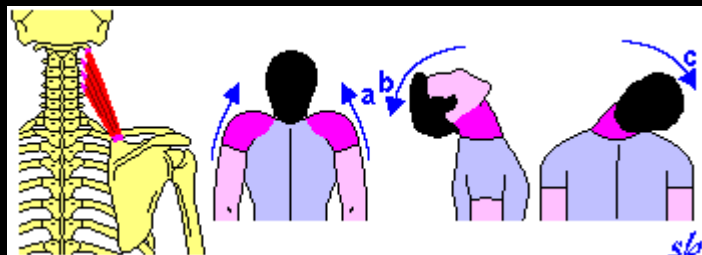
SPALLA

a) sollevamento.

COLLO

b) estensione;

c) inclinazione laterale.



Gran dentato (o Dentato anteriore)

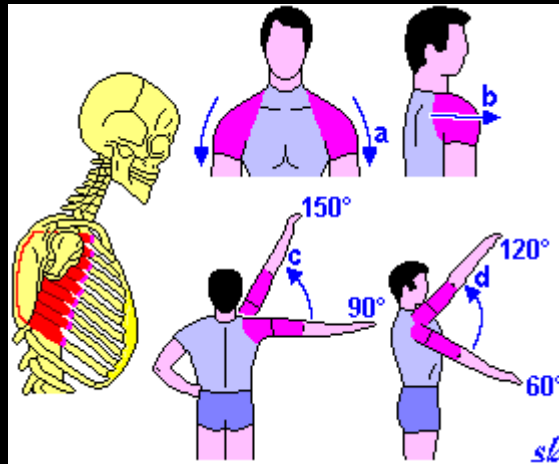
SPALLA

- a) abbassamento;
- b) anteposizione.

BRACCIO

- c) elevazione. Insieme al Trapezio (fasci superiori e inferiori) consente, ruotando la scapola, di elevare in il braccio in alto sul piano frontale (da 90° a 150°).
- d) come al punto c) ma sul piano sagittale (da 60° a 120°).

Agisce anche nella inspirazione forzata innalzando le costole.



Gran dorsale

TRONCO

- a) estensione (tratto dorsale inferiore e lombare).

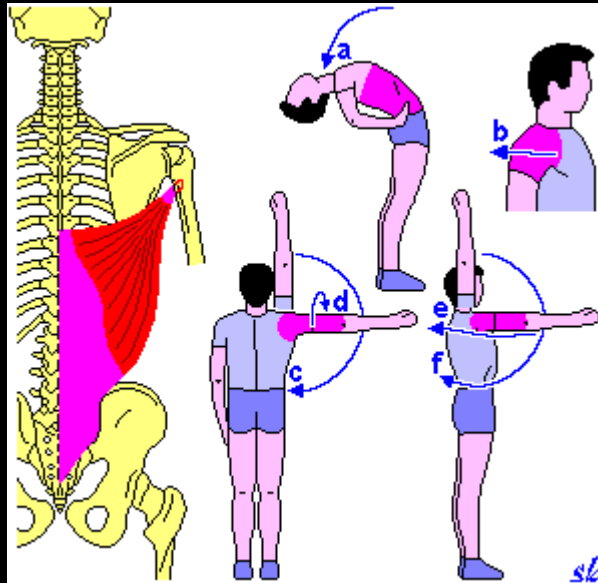
SPALLA

- b) retroposizione;

BRACCIO

- c) abbassamento e adduzione (sul piano frontale);
- d) rotazione interna;
- e) estensione orizzontale (da braccio avanti lo porta in fuori);
- f) abbassamento e retroposizione (sul piano sagittale).

Inoltre adduce la scapola e la ruota internamente in maniera indiretta.



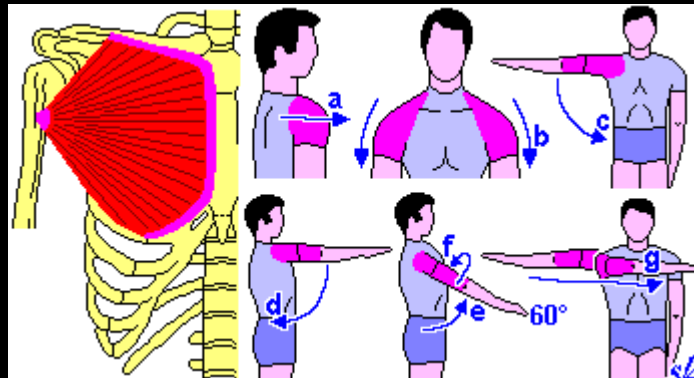
Gran pettorale

SPALLA

- a) anteposizione;
- b) abbassamento.

BRACCIO

- c) adduzione (fasci inferiori);
- d) adduzione sul piano sagittale (fasci inferiori);
- e) anteposizione fino a circa 60° (fasci superiori);
- f) rotazione interna;
- g) flessione orizzontale (da in fuori a avanti).

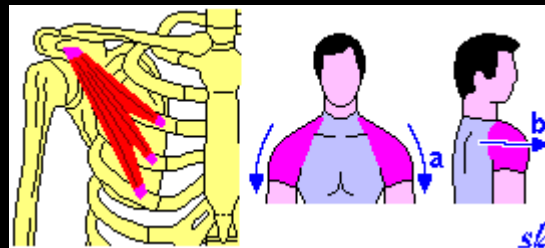


Piccolo pettorale

SPALLA

- a) abbassamento;
- b) anteposizione.

Agisce anche nella inspirazione forzata sollevando le costole.



Romboide

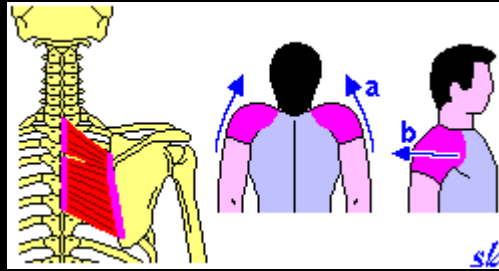
È composto da:
- Piccolo romboide
- Grande romboide.

SPALLA

Ambedue agiscono nel:

- a) sollevamento;
- b) retroposizione.

La loro debolezza favorisce il distacco delle scapole dalla gabbia toracica (scapole alate).



Sternocleidomastoideo

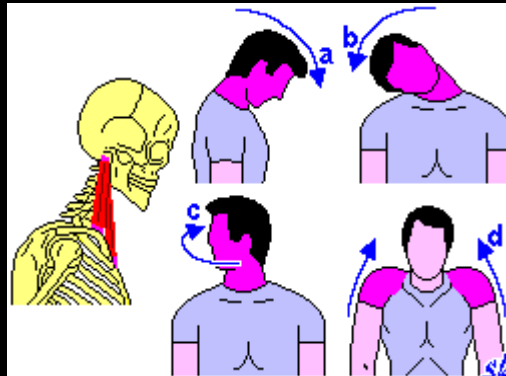
CAPO

- a) flessione;
- b) inclinazione laterale;
- c) rotazione.

SPALLA

- d) sollevamento.

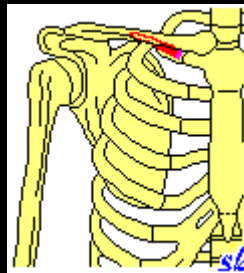
Interviene anche nell'inspirazione forzata agendo sulla clavicola e sul manubrio dello sterno.



Succlavio

SPALLA

Avvicina la clavicola alla prima costola. Agisce anche nella inspirazione forzata sollevando la gabbia toracica.



Trapezio

SPALLA

- a) abbassamento (fasci inferiori);
- b) sollevamento (fasci superiori);
- c) retroposizione (fasci medi).

BRACCIO

- d) elevazione in alto sul piano frontale (da 90° a 150°);
- e) elevazione in alto sul piano sagittale (da 60° a 120°).

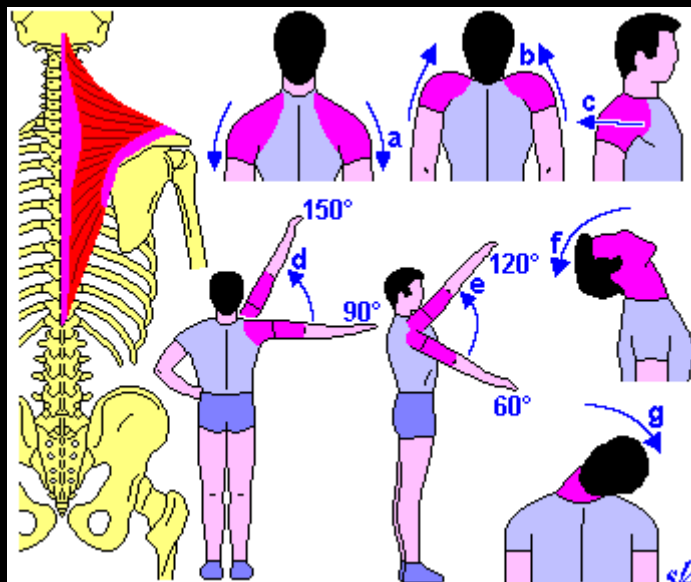
In ambedue i movimenti, insieme al Gran dentato consente, ruotando la scapola, di elevare il braccio in alto.

CAPO

Punto fisso sulla scapola:

- f) estensione;
- g) inclinazione laterale.

Agisce anche nella inspirazione forzata innalzando le costole.



MUSCOLI CHE MOBILIZZANO IL BRACCIO

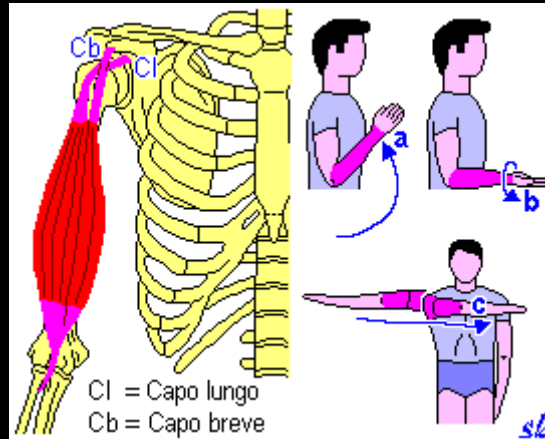
Bicipite brachiale

AVAMBRACCIO

- a) flessione;
- b) supinazione (se si trova in pronazione).

BRACCIO

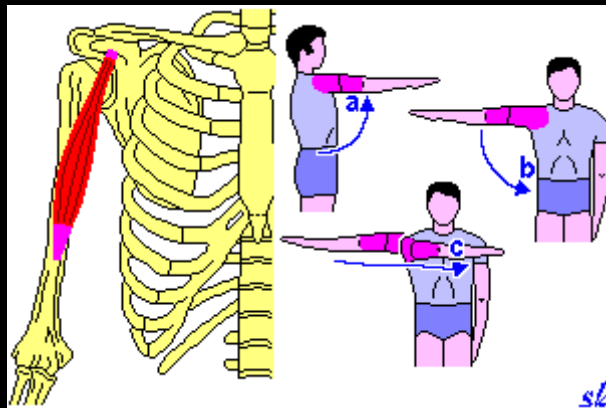
- c) estensione orizzontale (da in fuori a avanti).



Coracobrachiale

BRACCIO

- a) anteposizione;
- b) adduzione;
- c) estensione orizzontale (da in fuori a avanti).



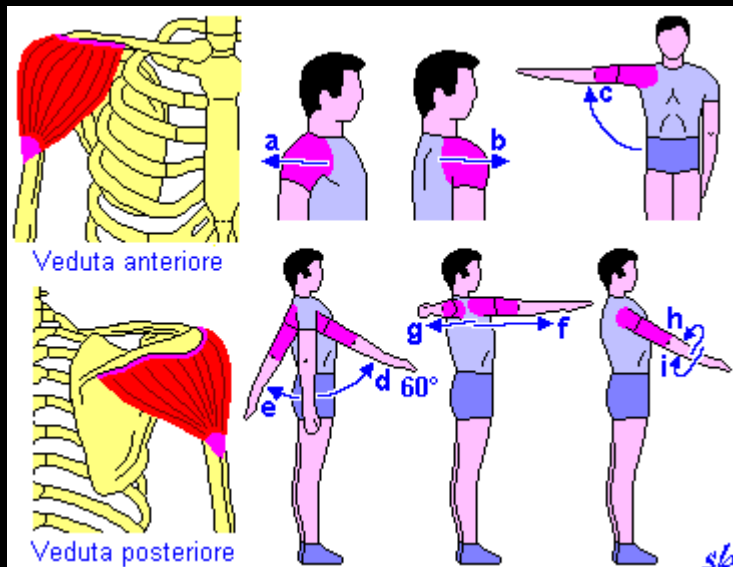
Deltoide

SPALLA

- a) anteposizione (fasci anteriori);
- b) retroposizione (fasci posteriori).

BRACCIO

- c) abduzione (fino a 90°);
- d) anteposizione (fino a 60°, fasci anteriori);
- e) retroposizione (fasci posteriori);
- f) flessione orizzontale da in fuori a avanti (fasci anteriori);
- g) estensione orizzontale da avanti in fuori (fasci posteriori);
- h) rotazione interna (fasci anteriori);
- i) rotazione esterna (fasci posteriori).



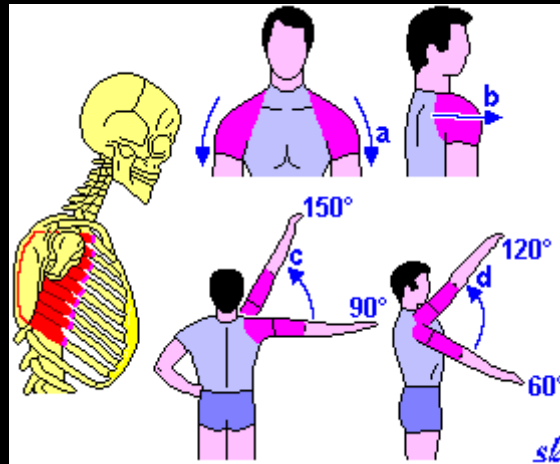
Gran dentato (o Dentato anteriore)

SPALLA

- a) abbassamento;
- b) anteposizione.

BRACCIO

- c) elevazione. Insieme al Trapezio (fasci superiori e inferiori) consente, ruotando la scapola, di elevare il braccio in alto sul piano frontale (da 90° a 150°)
 - d) come al punto c) ma sul piano sagittale (da 60° a 120°).
- Inoltre agisce nella inspirazione forzata innalzando le costole.



Gran dorsale

TRONCO

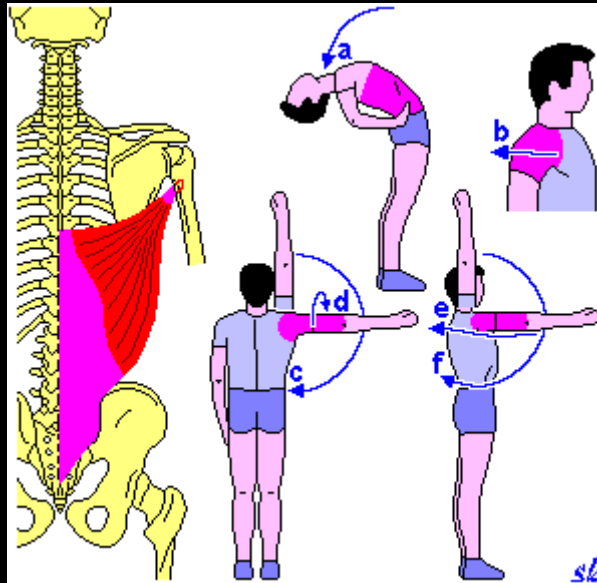
- a) estensione (tratto dorsale inferiore e lombare).

SPALLA

- b) retroposizione;

BRACCIO

- c) abbassamento e adduzione (sul piano frontale);
 - d) rotazione interna;
 - e) estensione orizzontale (da braccio avanti lo porta in fuori);
 - f) abbassamento e retroposizione (sul piano sagittale).
- Inoltre adduce la scapola e la ruota internamente in maniera indiretta.



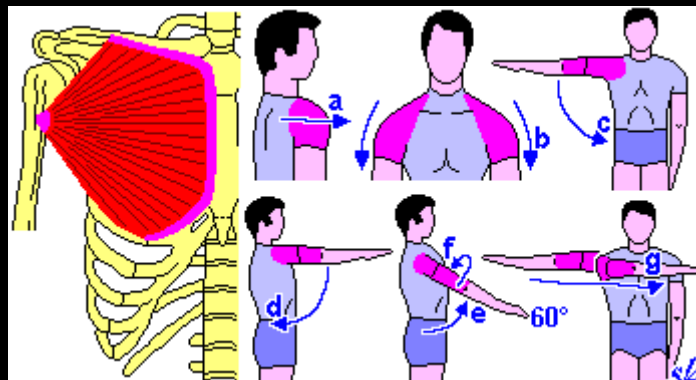
Gran pettorale

SPALLA

- a) anteposizione;
- b) abbassamento.

BRACCIO

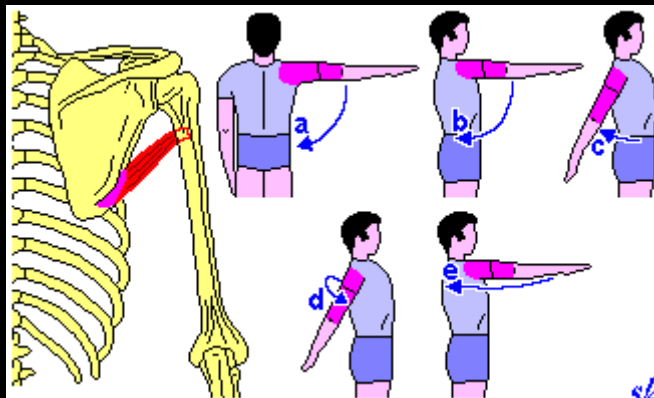
- c) adduzione (fasci inferiori);
- d) abbassamento sul piano sagittale (fasci inferiori);
- e) anteposizione fino a circa 60° (fasci superiori);
- f) rotazione interna;
- g) flessione orizzontale (da in fuori a avanti).



Grande rotondo

BRACCIO

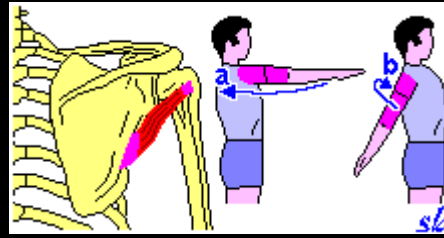
- a) adduzione (piano frontale);
- b) abbassamento (piano sagittale);
- c) retroposizione;
- d) rotazione interna;
- e) estensione orizzontale (da avanti in fuori).



Piccolo rotondo

BRACCIO

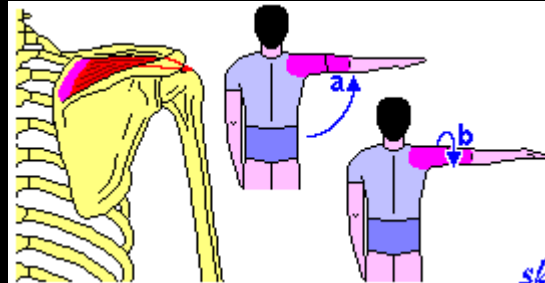
- a) estensione orizzontale (da avanti lo porta in fuori);
- b) rotazione esterna.



Sopraspinato

BRACCIO

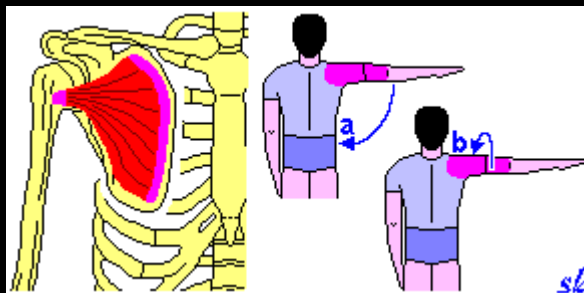
- a) abduzione;
- b) rotazione esterna.



Sottoscapolare

BRACCIO

- a) adduzione (fasci inferiori);
- b) rotazione interna.



Sottospinato

BRACCIO

- a) estensione orizzontale (da avanti in fuori);
- b) rotazione esterna.



Trapezio

SPALLA

- a) abbassamento (fasci inferiori);
- b) sollevamento (fasci superiori);
- c) retroposizione (fasci medi).

BRACCIO

- d) elevazione in alto sul piano frontale (da 90° a 150°);
- e) elevazione in alto sul piano sagittale (da 60° a 120°).

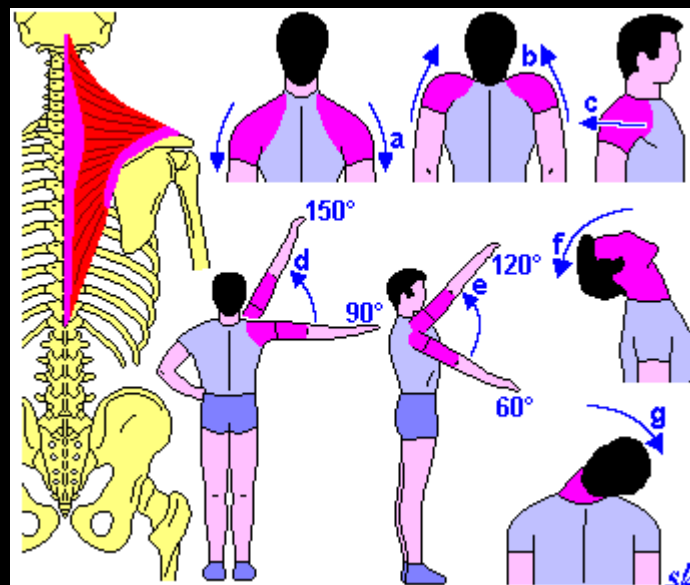
In ambedue i movimenti, insieme al Gran dentato consente, ruotando la scapola, di elevare il braccio in alto sul piano frontale.

CAPO

Punto fisso sulla scapola:

- f) estensione;
- g) inclinazione laterale.

Agisce anche nella inspirazione forzata innalzando le costole.



Tricipite brachiale

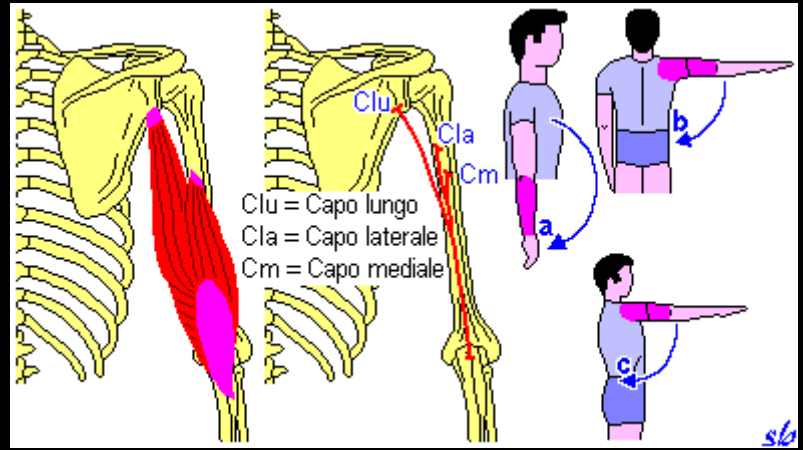
AVAMBRACCIO

a) estensione.

BRACCIO

b) adduzione (capo lungo);

c) abbassamento sul piano sagittale (capo lungo).

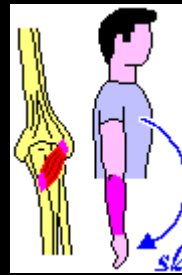


MUSCOLI CHE MOBILIZZANO L'AVAMBRACCIO

Anconeo

AVAMBRACCIO

a) estensione.



Bicipite brachiale

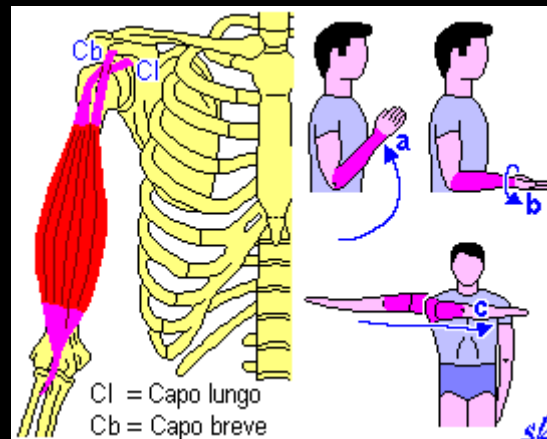
AVAMBRACCIO

a) flessione;

b) rotazione esterna (supinazione) se si trova in pronazione.

BRACCIO

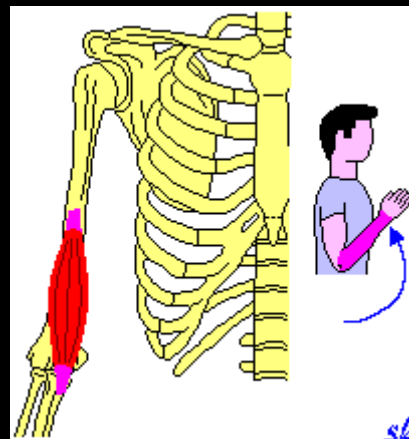
c) estensione orizzontale (da in fuori a avanti).



Brachiale anteriore

AVAMBRACCIO

a) flessione.



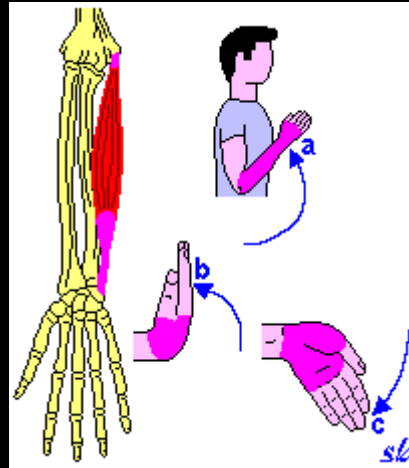
Cubitale anteriore (o Flessore ulnare del carpo)

AVAMBRACCIO

a) flessione.

MANO

b) flessione;
c) adduzione.



Estensore lungo del pollice

AVAMBRACCIO

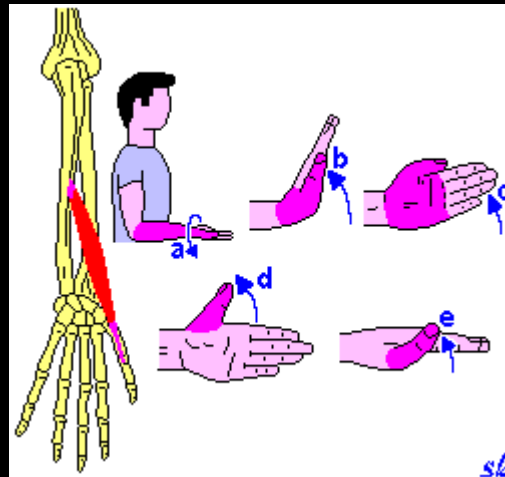
a) rotazione esterna (supinazione).

MANO

b) estensione;
c) abduzione.

DITA

d) abduzione del pollice;
e) estensione del pollice.



Flessore superficiale delle dita

AVAMBRACCIO

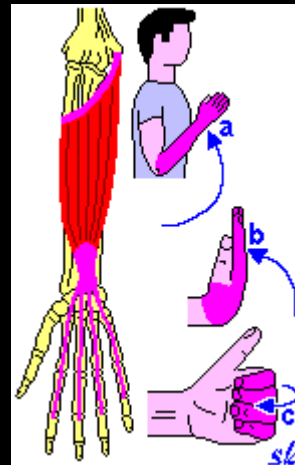
a) flessione.

MANO

b) flessione.

DITA

c) flessione (eccetto il pollice).



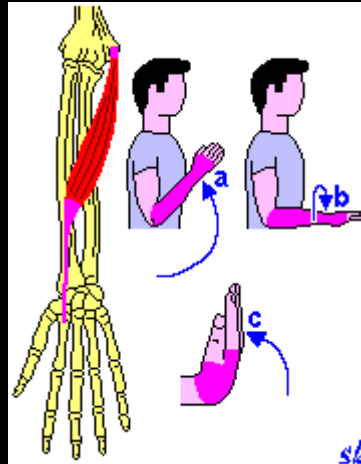
Grande palmare (o Flessore radiale del carpo)

AVAMBRACCIO

- a) flessione;
- b) rotazione interna.

MANO

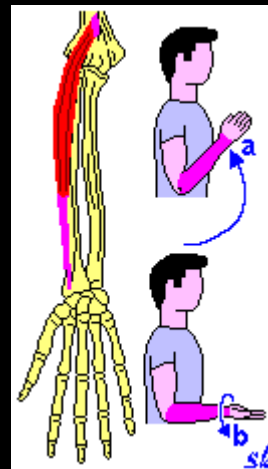
- c) flessione.



Lungo supinatore (o Brachioradiale)

AVAMBRACCIO

- a) flessione;
- b) rotazione esterna.



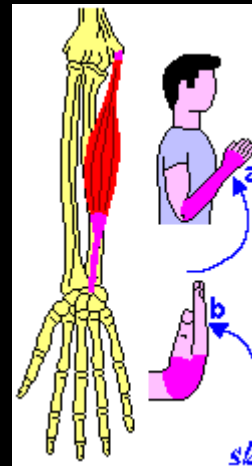
Palmare lungo

AVAMBRACCIO

- a) flessione.

MANO

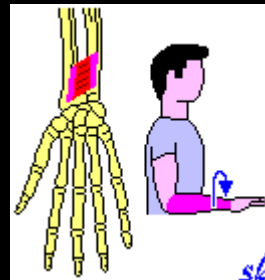
- b) flessione.



Pronatore quadrato

AVAMBRACCIO

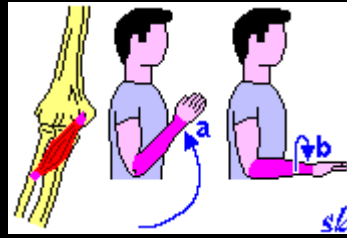
- a) rotazione interna (pronazione).



Pronatore rotondo

AVAMBRACCIO

- a) flessione;
- b) rotazione interna.



Supinatore breve

AVAMBRACCIO

- rotazione esterna (supinazione).



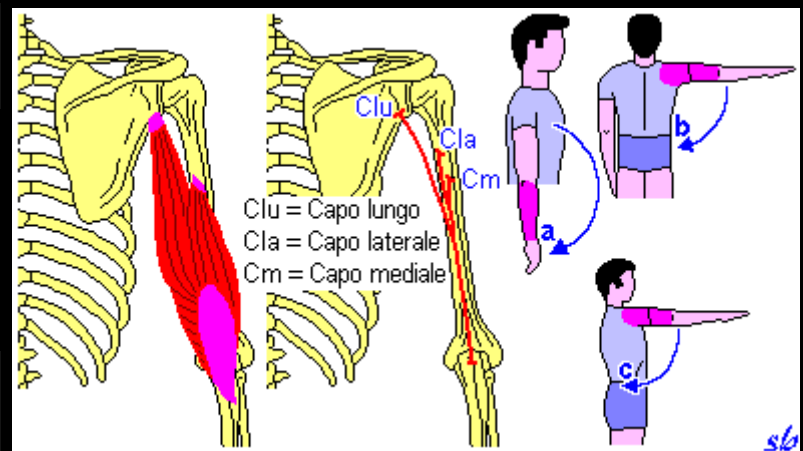
Tricipite brachiale

AVAMBRACCIO

- a) estensione.

BRACCIO

- b) adduzione sul piano frontale (capo lungo);
- c) abbassamento sul piano sagittale (capo lungo).



MUSCOLI CHE MOBILIZZANO LA MANO

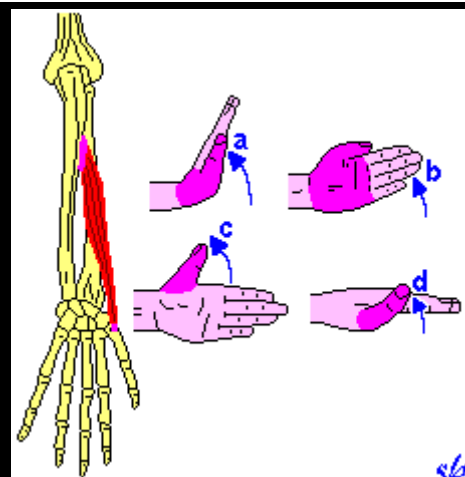
Abduttore lungo del pollice

MANO

- a) estensione;
- b) abduzione.

DITA

- c) abduzione del pollice;
- d) estensione del pollice.



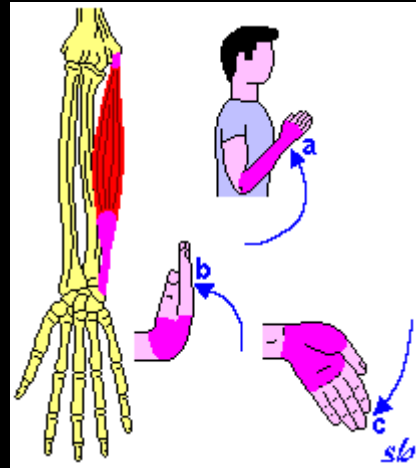
Cubitale anteriore (o Flessore ulnare del carpo)

AVAMBRACCIO

a) flessione.

MANO

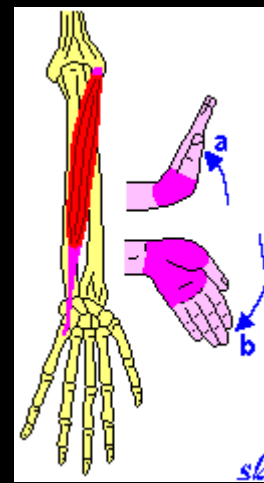
b) flessione;
c) adduzione.



Cubitale posteriore (o Estensore ulnare del carpo)

MANO

a) estensione;
b) adduzione.



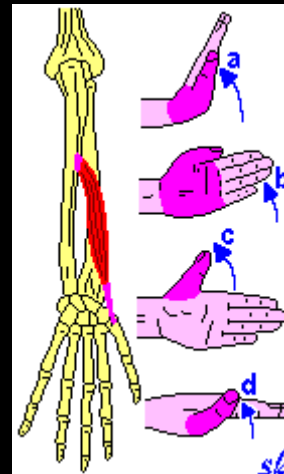
Estensore breve del pollice

MANO

a) estensione;
b) abduzione.

DITA

c) abduzione del pollice;
d) estensione del pollice.



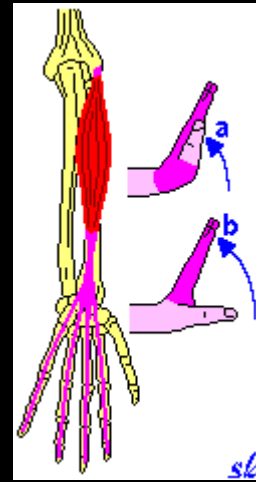
Estensore comune delle dita

MANO

a) estensione.

DITA

b) estensione (eccetto il pollice).



Estensore lungo del pollice

AVAMBRACCIO

a) rotazione esterna (supinazione).

MANO

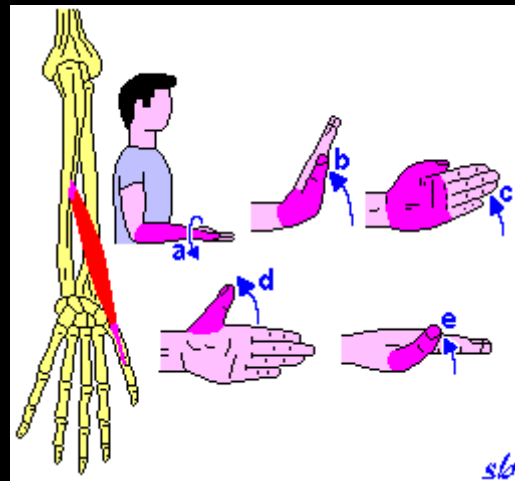
b) estensione;

c) abduzione.

DITA

d) abduzione del pollice;

e) estensione del pollice.

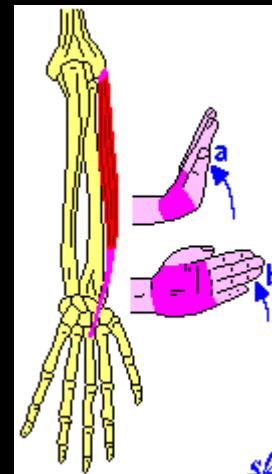


Estensore radiale breve del carpo (o 2° Radiale esterno)

MANO

a) estensione;

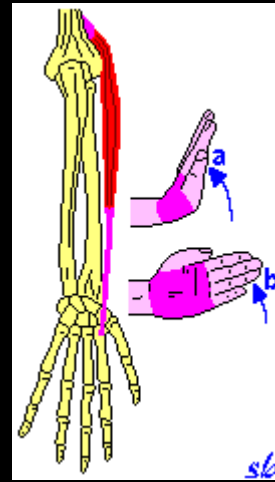
b) abduzione.



Estensore radiale lungo del carpo (o 1° Radiale esterno)

MANO

- a) estensione;
- b) abduzione.



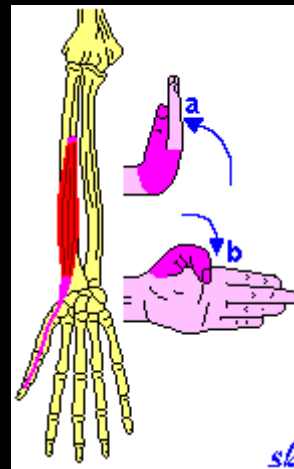
Flessore lungo del pollice

MANO

- a) flessione.

DITA

- b) flessione del pollice.



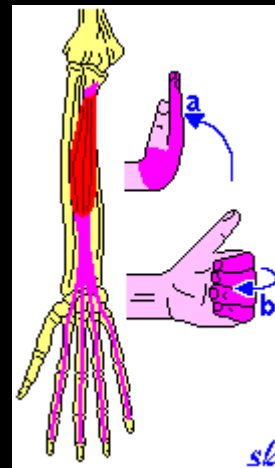
Flessore profondo delle dita

MANO

- a) flessione.

DITA

- b) flessione (eccetto il pollice).



Flessore superficiale delle dita

AVAMBRACCIO

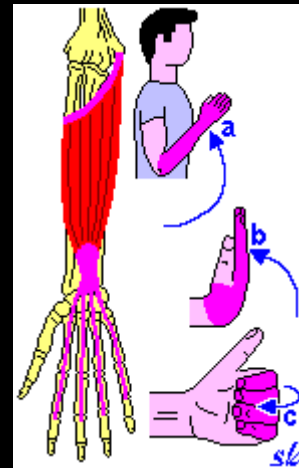
a) flessione.

MANO

b) flessione.

DITA

c) flessione (eccetto il pollice).



Grande palmare (o Flessore radiale del carpo)

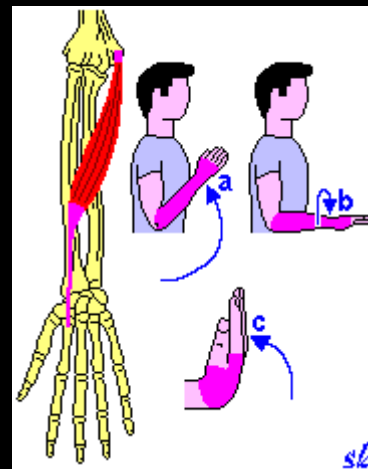
AVAMBRACCIO

a) flessione;

b) rotazione interna.

MANO

c) flessione.



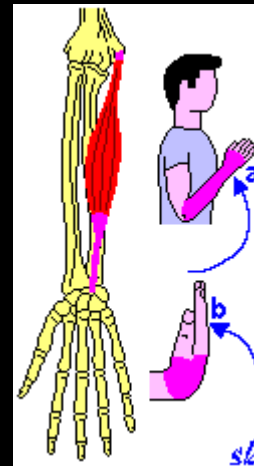
Palmare lungo

AVAMBRACCIO

a) flessione.

MANO

b) flessione.



Bibliografia: vedi su "[Sportraining](#)" nella sezione: **Per saperne di più.**