

MUSCOLATURA

Cingolo scapolare - articolazione gleno-omerale

Scapola

elevatori	depressori	protrattori	retrattori
Trapezio superiore	Trapezio inferiore	Grande dentato	Trapezio medio
Elevatore della scapola	Grande dorsale		Trapezio inferiore
Piccolo romboide	Piccolo pettorale		Piccolo romboide
Grande romboide	Succlavio		Grande romboide

Abduttori e flessori dell'omero

- Deltoide;
- Sovraspinato;
- Capo lungo del bicipite
- Coracobrachiale

Rotatori craniali di acromion-clavare

- Trapezio superiore (fase iniziale);
- Trapezio inferiore (fase finale);
- Grande dentato;

Cuffia dei rotatori

- Sovraspinato;
- Sottospinato;
- Sottoscapolare;
- Piccolo rotondo;

Adduttori ed estensori

- Grande dorsale;
- Grande pettorale;
- Grande rotondo;
- Capo lungo del tricipite;
- Deltoide posteriore;
- Sottospinato;

Rotatori interni

- Sottoscapolare;
- Deltoide anteriore;
- Grande pettorale;
- Grande dorsale;
- Grande rotondo;

Rotatori esterni

- Sottospinato;
- Piccolo rotondo;
- Deltoide posteriore;
- Sovraspinato;

Gomito

Flessori primari

- Bicipite brachiale;
- Brachiale;
- Brachioradiale;
- Pronatore rotondo;

Estensori

- Tricipite;
- Anconeo;

Supinatori - primari

- Supinatore;
- Bicipite;

Supinatori - secondari

- Estensore radiale delle dita;
- Estensore lungo del pollice;
- Estensore proprio dell'indice;
- Brachioradiale (da prono a neutro);

Pronatori - primari

- Pronatore rotondo;
- Pronatore quadrato;

Pronatori - secondari

- Flessore radiale del carpo;
- Palmare lungo;

Polso

Estensori primari

- Estensore radiale lungo del carpo;
- Estensore radiale breve del carpo;
- Estensore ulnare del carpo;

Estensori secondari

- Estensore comune delle dita;
- Estensore proprio dell'indice;
- Estensore del mignolo;
- Estensore lungo del pollice;

Flessori primari

- Flessore radiale del carpo;
- Flessore ulnare del carpo;
- Palmare lungo;

Flessori secondari

- Flessore profondo delle dita;
- Flessore superficiale delle dita;
- Flessore lungo del pollice;

Deviatori ulnari

- Estensore ulnare del carpo;
- Flessore ulnare del carpo;
- Flessore profondo e superficiale delle dita;
- Estensore delle dita;

Deviatori radiali

- Flessore radiale del carpo;
- Abduuttore lungo del pollice;
- Estensore breve del pollice;
- Estensore radiale del carpo;
- Abduuttore lungo del pollice;
- Estensore del pollice;

Mano

Flessori estrinseci

- Flessore superficiale delle dita;
- Flessore profondo delle dita;
- Flessore lungo del pollice;

Estensori estrinseci delle dita

- Estensore delle dita;
- Estensore dell'indice;
- Estensore del mignolo;

Estensori estrinseci del pollice

- Estensore lungo del pollice;
- Estensore breve del pollice;
- Abduktore lungo del pollice;

Intrinseci - tenar

- Abduktore breve del pollice;
- Flessore breve del pollice;
- Opponente del pollice;

Intrinseci - ipotenar

- Flessore del mignolo;
- Abduktore del mignolo;
- Opponente del mignolo;
- Palmare breve;

Intrinseci

- Adduttore del pollice;
- Lombricali;
- Interossei dorsali e palmari;

Muscoli del tronco

Parete posteriore

Strato superficiale

- Trapezio;
- Gran dorsale;
- Piccolo romboide;
- Grande romboide;
- Elevatore della scapola;
- Dentato anteriore;

Strato intermedio

- Dentato posteriore superiore;
- Dentato posteriore inferiore;

Strato profondo

- Erettori della colonna:
 - Spinale (del torace, del collo, della testa);
 - Lunghissimo (del torace, del collo, della testa);
 - Ileocostale (del torace, del collo, della testa);
- Trasverso-spinali
 - Semispinali (del torace, del collo, della testa);
 - Multifido;
 - Rotatori;
- Segmentali brevi
 - Interspinali;
 - Intertrasversari;

Parete antero-laterale

- Retto dell'addome;
- Obliquo interno dell'addome;
- Obliquo esterno dell'addome;
- Trasverso dell'addome;

Muscoli aggiuntivi

- Ileopectineo;
- Quadrato dei lombi;

Muscoli della regione cranio-cervicale

Parete laterale

- Sternocleidomastoideo;
- Scaleno anteriore;
- Scaleno medio;
- Scaleno posteriore;
- Lungo del collo;
- Lungo della testa;
- Retto anteriore della testa;
- Retto laterale della testa;

Parete posteriore

Gruppo superficiale

- Splenio del collo;
- Splenio della testa;

Gruppo profondo

- Retto posteriore maggiore della testa;
- Retto posteriore minore della testa;
- Obliquo superiore della testa;
- Obliquo inferiore della testa;

Muscoli dell'anca

Flessori primari

- Ileopectineo;
- Tensore della fascia lata;
- Sartorio;
- Retto femorale;
- Adduttore lungo;
- Pettineo;

Flessori secondari

- Adduttore breve;
- Gracile;
- Piccolo gluteo (fibre anteriori);

Adduttori primari

- Pettineo;
- Adduttore lungo;
- Gracile;
- Adduttore breve;
- Grande adduttore;

Adduttori secondari

- Bicipite femorale (capo lungo);
- Grande gluteo (fibre inferiori e posteriori);
- Quadrato del femore;
- Otturatore esterno;

Rotatori interni secondari

- Piccolo e medio gluteo (fibre anteriori);
- Tensore della fascia lata;
- Adduttore lungo;
- Adduttore breve;
- Pettineo;

Estensori primari

- Grande gluteo;
- Bicipite femorale (capo lungo);
- Semitendinoso;
- Semimembranoso;
- Grande adduttore (capo posteriore);

Estensori secondari

- Medio gluteo (fibre intermedie e posteriori);
- Grande adduttore (capo anteriore);

Abduttori primari

- Medio gluteo;
- Piccolo gluteo;
- Tensore della fascia lata;

Abduttori secondari

- Piriforme;
- Sartorio;
- Retto del femore;
- Grande gluteo (fibre anteriori e superiori);

Rotatori esterni

- Grande gluteo;
- Piriforme;
- Otturatore interno;
- Gemello superiore;
- Gemello inferiore;
- Quadrato del femore;

Rotatori secondari

- Piccolo e medio gluteo (fibre posteriori);
- Otturatore esterno;
- Sartorio;
- Bicipite femorale (capo lungo);

Muscoli del piede estrinseci

Del compartimento anteriore

- Tibiale anteriore;
- Estensore lungo delle dita;
- Estensore lungo dell'alluce;
- Peroneo terzo;

Del compartimento mediale

- Peroneo lungo;
- Peroneo breve;

Del compartimento posteriore - superficiali

- Gastrocnemio;
- Soleo;
- Plantare;

Profondi

- Flessore lungo delle dita;
- Tibiale posteriore;
- Flessore lungo dell'alluce;

Muscoli intrinseci - strato 1

- Flessore breve delle dita;
- Abduttore dell'alluce;
- Abduttore del mignolo;

Strato 2

- Quadrato plantare;
- Lombricali;

Strato 3

- Adduttore dell'alluce;
- Flessore breve dell'alluce;
- Flessore del mignolo;

Strato 4

- Tre interossei plantari e quattro dorsali;