

1) Scapola

TRAPEZIO**O:** Parte superiore = linea nucale superiore, protuberanza occipitale esterna, leg. nucaleParte trasversa = processo spinoso C7-T3 Parte inferiore = processo spinoso T3-T12**I:** Parte superiore = 1/3 laterale del margine posteriore della clavicolaParte trasversa = Marg mediale acromion e marg posteriore della spina (lab.superiore)Parte inferiore = estremità mediale della spina della scapola**A:** Adduzione - Rotazione laterale [Scapola] Elevazione, Retrazione (parte media)Depressione (p inferiore) Estensione [Collo] (contr bilat) Elevazione [Braccio]Inclinazione omolaterale [Testa] (contrazione unilat) Rotazione controlaterale [Testa]**ELEVATORI****I:** Processi trasversi C1-C4 (tors.) = marg. Vert. della scapola (presso ang. superiore)**SCAPOLA****A:** Adduzione, Elevazione - Rotazione mediale - Stabilizzazione [Scapola]Inclinazione laterale [Rachide cervicale] (a scapola fissata)**ROMBOIDI****O:** Picc. romboide = processi spinosi C6-C7. **G: romboide** = processi spinosi T1-T4**I:** Margine mediale della scapola (sotto la spina della scapola)**A:** Adduzione - Elevazione - Rotazione mediale [Scap.] Fissazione [Scap. al dorso]**DENT.ANT****I:** Porzione sup = 1-2° costa. ang superiore del margine mediale scapolaPorzione media = 2-4° costa. margine mediale della scapolaPorzione inf = 5-9° costa. angolo inferiore del margine mediale della scap.**A:** Protrazione [Scapola] Elevazione - Rotazione mediale [Scapola] (parte sup)Depressione - Rotazione laterale [Scapola] (parte inf). Fissazione [Scap. Gab. Tor.]Elevazione [Bracc.] Elevazione [Coste] (a ins. dist fissa)**PICCO. PETT****I:** 3-5^costa- processi coracoideo**A:** Protrazione - Depressione - Rotazione mediale [Scapola] Elevazione [Coste]**SUCCLAVIO****I:** 1^ costa-margine inferiore del 1/3 medio della clavicola**A:** Elevazione [Coste] (a inserzione distale fissa) Stabilizzazione [Artic. sterno-clavic.]

2) Braccio

GRAN DORSALE**O:** T7-L5. u. 3-4 coste. Ang. Inf. della scapola. Lab. Est. C. iliaca. porzione dorsale os s.**I:** Fondo del solco intertubercolare**A:** Adduzione - Estensione - Rotazione interna [Omero] (con ins. prox fissa) Elevazioneultime 3 coste - Innalzamento del tronco [Torace] (con ins. distale fissa)**GRAN PETT****O:** Parte clavicolare = 1/2 mediale clavicola (margine anteriore)Parte sterno-costale = faccia anteriore sternale, fascia sternale e 1-6° cartilagini costaliParte addominale = 7-8° costa e aponeurosi dell'obliquo esterno**I:** Solco intertubercolare. Tubercolo maggiore dell'omero**A:** Adduzione - Fless/Antepuls - Rotazione interna [Omero] (con ins. prox fissa)Elevazione coste [Torace] (con inserzione distale fissa)

3) Scapolo-Omerale

DELTOIDE**O:** Parte clavicolare = 1/3 laterale della clavicola, anteriormente. Parte acr. = apice e marg.laterale dell'acromion. Parte spin. = marg. posteriore della spina della scapola**I:** Tuberosità deltoidea dell'omero**A:** Contr. tot = Abduzione (15-90°) dell'omero, Elevazione oltre 90°Contr. parte clavicolare = Rotazione interna e Flessione/Antepuls. dell'omeroContrazione parte spinosa = Rotazione esterna e Estensione/Retropulsione dell'omero**SOTTOSCAP****O:** Fossa sottoscapolare**I:** Tubercolo minore dell'omero**A:** Adduzione e Rotazione interna dell'omero, Caattazione**SOPRASPINATO****O:** 2/3 mediali della Fossa sopraspinata**I:** Faccetta superiore del tubercolo maggiore dell'omero**A:** Abduzione (0-30°) e Rotazione esterna dell'omero

SOTTOSPINATO **O:** Fossa sottospinata (infraspinata)
I: Faccetta media del tubercolo maggiore dell'omero. Faccia post. della caps. art.spalla
A: *Rotazione esterna* dell'omero, *Coattazione*

PICC. ROTONDO **O:** Metà superiore della superficie tra la fossa sottospinata e il marg. Lat. della scapola
I: Faccetta inferiore del Tubercolo maggiore dell'omero. Faccia post capsula art spalla
A: *Adduzione, Estensione e Rotazione esterna* dell'omero, *Coattazione*

GRAN ROTONDO **O:** Angolo inferiore della scapola.
 Metà inf. parte tra la fossa sottospin. e il marg. Lat.scapola, sotto al musc p. rotondo
I: Cresta del tubercolo minore. Solco intertubercolare
A: *Adduzione, Estensione e Rotazione interna* dell'omero

TRIANGOLO DEI MUSCOLI ROTONDI Tra Picc rot (sopra) e Gran Rot (sotto), e Omero (laterale) Diviso dal capo lung del trici: TRIANG OMEROTRICIPITALE (Lat). TRIANG OMOTRICIPITALE (med)

CUFFIA DEI ROTATORI Formata dai tendini dei muscoli: *Sottoscapolare (ant)*, *Sopraspinato (sup)*, *Sottospinato (post)*, *Piccolo rotondo (post)*

• Braccio Anteriore

BICIPITE BRACH. **O:** Capo lungo = Tubercolo sopraglenoideo. Capo breve = apice del pro. coracoideo scap
I: Tuberosità del radio
A: *Spalla = Flessione/Antepulsione* Capo lungo = *Abduzione e Rotazione interna*
 Capo breve = *Adduzione* dell'omero. Gomito = *Flessione* dell'avambr. *Supinazione*

CORACOBACH **O:** Processo coracoideo della scap. P: prof. e med. al capo breve del bicipite brachiale
I: 1/3 medio della faccia anteromediale dell'omero
A: *Flessione/Antepulsione e Adduzione dell'omero*

BRACHIALE **O:** 1/2 distali Facce anteromed. e anterolat. dell'omero (sotto alla tub deltoidea)
I: Faccia anteriore del processo coronoideo dell'ulna
A: *Flessione dell'avambraccio*

• Braccio Posteriore

TRICIPITE BRACH **O:** Capo lung = Tubercolo sottoglenoideo. Capo lat = faccia post omero (SOPRA il solco del nervo radiale) Capo med = faccia post dell'omero (SOTTO il solco del nervo radiale)
I: Olecrano dell'ulna. Parete posteriore capsula del gomito
A: *Spalla = Adduzione e Estensione* dell'omero (solo Capo lungo)
 Gomito = *Estensione* dell'avambraccio

ANCONEO **O:** Superficie post. dell'epicondilo laterale dell'omero. Capsula del gomito
I: Margine laterale dell'olecrano
A: *Modesta estensione* dell'avambraccio

• Avambraccio Anteriore

PRONAT ROTONDO **O:** Capo omerale = epicondilo med.omero. Capo ulnare = proc coronoideo de ulna
I: Parte media della faccia laterale del radio
A: *Pronazione* (rotazione interna) avambraccio; (avambraccio pronato) *Flessione*

FLESS RAD CARPO **O:** Epicondilo mediale dell'omero. Fascia antibrachiale
I: Base del 2-3° osso metacarpale

A: *Flessione e Abduzione* della mano. *Flessione e Pronazione* dell'avambraccio

PALMARE LUNGO **O:** Epicondilo mediale dell'omero
I: Aponeurosi palmare

A: *Tensione* dell'aponeurosi palmare. *Flessione* della mano

FLESS ULNAR **O:** Capo omerale = Epicondilo mediale dell'omero e fascia antibrachiale
 Capo ulnare = Marg med. dell'olecrano e 2/3 superiori del margine posteriore dell'ulna
I: Osso pisiforme, uncinato, 5° metacarpale
A: *Flessione e Adduzione* della mano

FLESS SUP DITA O: **Capo omero-ulnare** = epicondilo med dell'omero e proc coronoideo dell'ulna.
Capo radiale = parte prox della faccia ant. del radio.
 I: Parti laterali della faccia palmare delle **falangi medie** 2-5°
 A: **Flessione falangi medie** del 2-5° dito; (a dita flesse) **Flessione** mano e avambr

FLESS PROF DITA O: 2/3 superiori delle facce anteriore e mediale dell'ulna. Membrana interossea
 I: Faccia palmare della **falange distale** 2-5°
 A: **Flessione falangi distali** del 2-5° dito; coopera alla **Flessione** falangi

FLESS LUNG POLL O: 2/3 superiori della faccia anteriore del radio e membrana interossea
 I: Faccia palmare della **falange distale** del pollice
 A: **Flessione** della **falange distale** del pollice

PRONATORE QUAD O: Faccia e margine anteriore del 1/4 distale dell'ulna
 I: 1/4 distale della faccia e del margine anteriore del radio
 A: **Pronazione** dell'avambraccio

AVAMB. LAT

BRACHIORAD (ANT) O: Cresta sopracondiloidea laterale. Epicondilo laterale dell'omero
 I: Processo stiloideo del radio
 A: **Flessione** dell'avamb. Mant. braccio in po interm tra pronazione e supinazione

EST. RAD. LUNGO O: Cresta epicondiloidea lat. Epicondilo lat dell'omero (inf. al brachioradiale)
 I: Faccia dorsale della base del 2° osso metacarpale
 A: **Estensione** e **Abduzione** della mano. **Flessione** del gomito (a braccio pronato)

EST: RAD. BREV O: Epicondilo lat. omero. Fascia antibrachiale. Leg. collaterale rad e anulare rad.
 I: Faccia dorsale della base del 3° osso metacarpale
 A: **Estensione** e **Abduzione** della mano. **Flessione** del gomito (a braccio pronato)

AVAMB. POST

EST DITA O: Faccia post epicondilo lat omero e Fascia antibrac. Leg collaterale rad e anulare radio
 I: **Linguetta media** = faccia dorsale della base della **falange media**.
Linguetta laterale e mediale = riunite sulla base della **falange distale**
 A: **Estensione** 2-5° dita, **Estensione** della mano

EST MIGNOLO O: Faccia posteriore dell'epicondilo laterale e Fascia antibrachiale
 I: Si fonde col tendine del muscolo estensore delle dita
 A: **Estensione** del mignolo (indipendentemente dalle altre dita)

EST. ULNARE O: Epicondilo lat dell'omero e Fascia antibrachiale. Leg collaterale radiale e anulare radiale. 1/3 medio della faccia posteriore dell'ulna
 I: Faccia mediale della base del 5° metacarpale
 A: **Estensione** e **Adduzione** della mano

SUPINATORE O: Epicondilo lat. Leg. Collat. rad e anul del radio. Cresta del sup.(i. radiale) ulna
 I: Faccia anteriore e laterale del 1/3 superiore del radio
 A: **Supinazione** dell'avambraccio

ABDUT LUNG POLL O: 1/3 medio della Faccia posteriore dell'ulna e del radio e Membrana interossea
 I: Superficie laterale della base del 1° metacarpale
 A: **Abduzione** del pollice e della mano

EST BREV POLL O: Faccia posteriore del radio e Membrana interossea
 I: Faccia dorsale della base della **falange prossimale** del pollice
 A: **Estensione** della **falange prossimale** del pollice, **Abduzione** del pollice

EST LUNG POLL O: 1/3 medio della faccia posteriore dell'ulna e Membrana interossea
 I: Base della **falange distale** del pollice
 A: **Estensione** della 1° **falange distale**, **Abduzione** del pollice

-Palmaria: Lombocidi, Inteross. parin, glazodi **Eminenza Ipothenax** → Palmare breve; Abduzione Mignolo, Flessione breve mignolo
Eminenza Tenax: Abduzione breve polle; opposizione polle; Fless. breve polle, Abduzione polle.

EST INDICE O: Faccia dorsale dell'ulna e membrana interossea
 I: Si unisce al tendine per l'indice del musc est delle dita (art metacarpo-falangea)
 A: **Estensione** dell'indice (indipendentemente dall'estensore delle dita)

TABACCHIERA ANATOMICA Depressione triangolare sul margine laterale del dorso della mano, delimitata dai tendini dei muscoli: **Estensore lungo del pollice, Estensore breve del pollice, Abduzione lungo del pollice**

MUSCOLI INTERNI ANCA

ILEOPOAS O: **GRANDE PSOAS** (L1-L2-L3). Arcate fibrose che uniscono le superf lat dei corpi di L1-L4 e T12. Dischi intervertebrali interposti.
ILIACO (L2-L3-L4). 2/3 sup della fossa iliaca. Parti lat dell'ala sacro. Lab. Int.c. iliaca
 I: Piccolo trocantere

A: **Flessione e Rot. esterna** [Coscia] (b. fisso) **Fless** [Tronco] (f.fisso). **Manteni**

PICCOLO PSOAS O: T12 e L1

I: Eminenza ileopubica. Fascia iliaca

A: **Tensione** [Fascia iliaca]. **Flessione debole** [Tronco]

MUSCOLI ESTERNI ANCA

TENS FASCIA LATAO: Spina iliaca antero-superiore. Estremità anteriore della cresta iliaca (labbro esterno)
 I: Il tratto ileotibiale s'inserisce sul condilo laterale della Tibia

A: **Tensione** [F. lata]. **Flessione, Abduzione e Rot int** [Coscia]. **Est deb** [Gamba]

GRANDE GLUTEO O: Parte superficiale: Labbro esterno della Cresta iliaca. Spina iliaca postero-superiore. Fascia toracolombare e Superfici laterali del Sacro e del Coccige
 Parte prof: Leg sacrotuberoso, Linea glutea post, Ala ileo. Fascia del m. Medio gluteo
 I: Tuberosità glutea del Femore. Alcuni fasci del tendine sul Tratto ileotibiale

A: **Estensione e Rotazione esterna** [Coscia] **Abduzione** (fasci superiori) **Adduzione** (fasci inferiori). **Estensione** [Bacino] (Fissando il femore). **Mantenimento** [Pos eretta]

MEDIO GLUTEO O: Tra le linee glutee anteriore e posteriori. Cresta iliaca, Aponeurosi glutea

I: Faccia laterale del Grande Trocantere

A: - **Abduzione** [Coscia]: **Flessione e Intraot** (fasci ant). **Est e Extrarot** (f. posteriori)
 - **Estensione e Inclinazione omolaterale** [Bacino] (Fissando il femore)
 - **Deambulazione** (imp all'anca di abbassarsi per gravità quando si porta avanti piede)
 - **Mantenimento** [Postura eretta] (Contrazione bilaterale)

PICCOLO GLUTEO O: Estremità ant del labbro esterno de Cresta iliaca. Tra le linee glutee ant e inferiore
 I: Margine anteriore del Grande trocantere

A: **Abdu e Rot int** [Coscia]. -**Est e Incl omolatera** [Bac]- **M.** [Postura eretta] (Contr bi)

PIRIFORME O: Faccia ant Sacro (lat ai fori sacrali ant 2-4° e al Marg della Grande incisura ischiatica)

I: Apice della superficie mediale del Grande Trocantere

A: **Abduzione** (coscia flessa) e **Rotazione esterna** (coscia estesa) [Coscia] **Estensione**

OTT ESTERNO O: Superficie esterna del foro otturatorio. Membrana otturatoria

I: Fossa trocanterica

A: **Rotazione** esterna [Coscia]. **Abduzione** (coscia flessa)

OTT INTERNO O: Marg inter del Foro ottur. Memb ottur. Tra il Foro ottur. e la Grand incisura ischiatica

I: Fossa trocanterica

A: **Rotazione esterna** [Coscia] **Abduzione** (coscia flessa)

GEMELLI SUP/IF O: **Superiore** = margine inferiore della Spina ischiatica. **Inferiore** = Tuberosità ischiatica

I: Fossa trocanterica

A: **Rotazione esterna** [Coscia] **Abduzione** (coscia flessa)

QUADRATO FEMORE O: Margine laterale della tuberosità ischiatica

I: Base del Grande trocantere. Cresta intertrocanterica

A: **Rotazione esterna** [Coscia]

ANTERIORI COSCIA

SARTORIO
O: Spina iliaca antero-superiore
I: Apice della faccia mediale della Tibia
A: *Flessione* e *Rotazione interna* [Gamba]. *Flessione*, *Abduzione* e *Rotazione esterna* [Coscia] --> *Accavallamento* arto inferiore

QUADR. FEMORALE **O: RETTO DEL FEMORE** Spina iliaca antero-inferiore. Marg sup dell'acetabolo
 - **VASTO LAT** Faccia lat del G. Trocantere. Tuberosità glutea. Labbro lat Linea aspra
 - **VASTO MEDIALE** Collo anatomico del Femore. Labbro mediale della Linea aspra
 - **VASTO INTER** 3/4 sup delle facce ant e lat del corpo del femore. Labbro lat de Linea aspra. (alc fasci si ins sul recesso sup della borsa Soprapatellare, form il musc art)
I: Fibre superficiali (dal Retto del fem.) = in b. a costituire il **Leg. patellare** Tub tibiale
 - Fibre intermedie (Vasto mediale e laterale) = margini della patella
 - Fibre profonde (Vasto intermedio) = base della patella
A: *Estensione* [Gamba]. **Retto del femore** = *Flessione* [Coscia]

POSTERIORI COSCIA

BICIPITE FEM.
O: **Capo lungo**= Tuberosità ischiatica (con tendine comune al Semitendinoso)
 - **Capo breve**= 1/3 medio del labbro laterale della Linea aspra. Setto intermusc laterale
I: Testa della Fibula (lateralmente). Condilo laterale della Tibia
A: *Estensione*, *Abduzione* e *Rotazione esterna* [Coscia] (**Capo lungo**)
Flessione [Coscia su gamba] e *Retroversione* [Bacino] (Inserzione distale fissa)
 - *Flessione* e *Rotazione esterna* [Gamba]

SEMITENDINOSO
O: Tuberosità ischiatica (con tendine comune al capo lungo del bicipite)
I: Parte superiore della faccia mediale della Tibia
A: *Estensione* e *Rotazione interna* [Coscia]. *Flessione* e *Rotazione interna* [Gamba]

SEMIMEMBRAN
O: Tuberosità ischiatica
I: 1) **Tendine discendente** = Parte posteriore del condilo mediale della Tibia
 2) **Tendine ricor** = Risale post alla capsula artic del gin form il **Leg popliteo obliquo**
 3) **Tendine riflesso** = Parte anteriore del condilo mediale della Tibia
A: *Estensione* e *Rotazione interna* [Coscia]. *Flessione* e *Rotazione interna* [Gamba]

TRIANGOLO FEMORALE Reg triang nella coscia prox anteriore (rivestita dalla Fascia cribrosa)

In alto = *leg ingui*. In b. - lat = *Sartorio*. In basso - med = *Add. lungo* Pavime = *Ileopsoas* (late) *Pettineo* (med)

GRACILE
O: Ramo inferiore del Pube (vicino alla sinfisi) **MEDIALE COSCIA**
I: Medialmente alla tuberosità tibiale (zampa d'oca superficiale)
A: *Abduzione* [Coscia]. *Flessione* e *Rotazione interna* [Gamba]

PETTINEO
O: Ramo sup del Pube: Cresta pettinea (tra Emin ileopubica e Tub pub) Leg pubofem
I: Linea pettinea del Femore
A: *Abduzione*, *Flessione*, *Rotazione interna debole* [Coscia]

ADDUT LUNGO
O: Ramo superiore del Pube: Tra Sinfisi e Tubercolo pubico
I: 1/3 medio del Labbro mediale della Linea aspra
A: *Abduzione*, *Flessione*, *Rotazione esterna* [Coscia]

ADD BREVE
O: Ramo inf e corpo del Pube
I: 1/3 superiore del Labbro mediale della Linea aspra
A: *Abduzione*, *Flessione*, *Rotazione esterna* [Coscia]

GRANDE ADD
O: Ramo inferiore del Pube, dell'Ischio. Tuberosità ischiatica
I: Labbro mediale della Linea aspra + Cresta sopracondiloidea
 Tuber addut (sopra all'epicondilo med della Tibia) (Tra le 2 ins c'è l'ato add, passa l'Art feM)
A: *Abduzione* [Coscia]: *Rotazione esterna* - *Flessione* (Inserzione sulla Linea aspra)
Rotazione interna - *Estensione* (Inserzione sul Tubercolo adduttorio)-*Accavallamento*

ANTERIORI GAMBA

- TIBIALE ANT** O: 1/2 superiore della Faccia laterale della Tibia. Membrana interossea
I: Osso cuneiforme mediale. Base del 1° metatarsale
A: **Estensione, Supinazione** (solleva margine mediale) [Piede]
- EST LUNGO DITA** O: Condilo lat Tibia. Testa e 2/3 faccia antero-med della Fibula. Membrana interossea
I: Linguetta media = base **Falange media**. 2 Linguette laterali = base **Falange dist**
A: **Estensione** [2-5° Dita]. **Estensione e Pronazione** [Piede]
- EST LUNGO ALLUCEO** O: 1/3 medio della faccia mediale della Fibula. Membrana interossea
I: Base della **Falange distale** dell'alluce (1° dito)
A: **Estensione** [Alluce]. **Estensione e Supinazione** [Piede]
- PERONIERO 3^** O: 1/3 inferiore della faccia laterale della Fibula. Membr interossea corrisp
I: Superficie dorsale della Base del 5° metatarsale
A: **Estensione e Pronazione** [Piede]

LATERALI GAMBA

- PERONIERO LUNGO** O: Testa e 2/3 sup della faccia lat della Fibula. Fascia intercrurale e setti intermus
I: Cuneiforme mediale. Tuberosità del 1° metatarsale
A: **Flessione e Pronazione** [Piede] **Sostegno della volta** [Piede]
- PERONIERO BREVE** O: 1/2 inferiore della faccia laterale e del margine anteriore della Fibula
I: Tuberosità del 5° metatarsale
A: **Flessione e Pronazione** [Piede] **Sostegno della volta** [Piede]

TRICIPITE DELLA SURA - POSTERIORI GAMBA

- SOLEO** O: Testa e 1/3 sup della Faccia post della Fibu. Linea del musc soleo. Arcat fibrosa
- GASTROCNEMIO** O: **Capo mediale** = condilo mediale del Femore, piano popliteo. **Capo laterale** = condilo laterale del Fem, piano popliteo. Entramb = Faccia post della capsula artic del ginocchio
I: Tuberosità del calcagno (tramite il T. di Achille). A: **Flessione** [Piede]
Gastrocnemio Flessione [Gamba] **Deamb. Adduzione** [Piede] capo **med Gastrocnemio. Supinazione** [Piede]

- PLANTARE** O: Sopra il condilo laterale del femore
I: Faccia posteriore o Tuberosità del calcagno (se si fonde al Tendine di Achille)
A: Idem del Tricipite della sura
- POPLITEO** O: Epicondilo laterale del Femore. Faccia post della capsula artic del ginocchio
I: 1/3 superiore della Faccia posteriore della Tibia
A: **Flessione e Rotazione interna** [Gamba]
- FLESSORE LUNG alluce** O: 2/3 inferiori della Faccia post e del marg lat della Fibula. Membr interossea
I: Base della Falange distale del 1° dito
A: **Flessione** [Alluce] **Flessione e Sup.** [Piede] **Sostegno della volta** [Piede]
- TIBIALE POST** O: Membr interossea. 2/3 sup Faccia post della Tibia. 2/3 sup Faccia med Fibula
I: Tuberosità del Navicolare. 3 Cuneiformi. 2-4° metatarsale
A: **Flessione e Supinazione** del piede
- FLESS LUNG DITA** O: 1/3 medio Faccia posteriore della Tibia
I: Falange distale del 2-5° dito (dopo aver perforato i tendini del Fless breve delle dita)
A: **Flessione e Supinazione** [Piede]. **Flessione** [2-5° Dita] **Sostegno della volta** [Piede]
- EST BREVE DITA** O: Calcagno
I: Si fonde coi 3 tendini dell'Estensore lungo del 2-4° dito
A: **Estensione** [Dita]
- EST BREVE ALLUCE** O: Calcagno
I: Aponeurosi dorsale 1° dito
A: **Estensione** [Alluce]

ALLUCE: Abolitore, Flessore breve, Adduttore
PIEDE MEDIALE: Lombicoidi, Quadrato plantare, Interossei plantari, Dorsali, Flessore breve dita.
5° DITO: Flessore breve, Abolitore

MOVIMENTI SCAPOLA

- **PROTRAZIONE/ABDUZIONE** Dentato anteriore - Piccolo pettorale
- **RETRAZIONE/ADDUZIONE** Trapezio (fasci medi) - Romboide - Elevatore della scapola
- **ELEVAZIONE** Elevatore scapola - Trapezio (fasci superiori) - Romboidi
- **DEPRESSIONE** Piccolo pettorale - Trapezio (fasci inferiori) - Dentato anteriore
- **ROTAZIONE LATERALE** Dentato anteriore - Trapezio
- **ROTAZIONE MEDIALE** Elevatore della scapola - Romboidi - Piccolo pettorale - Dentato anteriore
- **FISSAZIONE** Elevatore della scapola - Romboidi - Dentato anteriore
- **INSPIRAZIONE FORZATA** Dentato anteriore - Piccolo pettorale - Grande pettorale - Grande dorsale

DITA

- **FLESSIONE** - Flessore superfic. e profondo delle dita - Lombricali: Flessore breve del mignolo, lungo, breve e opponente del pollice
- **ESTENSIONE** - Estensore comune delle dita - Lombricali: Estensore dell'indice, mignolo, Estensore lungo e breve del pollice, Abductore lungo del pollice
- **ABDUZIONE** Interossei dorsali o Abductore breve e lungo del mignolo. Abductore lungo e breve del pollice
- **ADDUZIONE** Interossei palmari o Opponente del mignolo. Adduttore del pollice. Opponente del pollice
- **OPPOSIZIONE POLLICE** Opponente del pollice - Flessore lungo e breve del pollice - Abductore lungo e breve del pollice - Adduttore del pollice

PIEDE

- **FLESSIONE** Tricipite della sura - Tibiale posteriore - Peroniero lungo - Peroniero breve - Flessore lungo delle dita - Flessore lungo dell'alluce
- **ESTENSIONE** Tibiale anteriore - Estensore lungo delle dita - Estensore lungo dell'alluce
- **ADDUZIONE** Tibiale anteriore - Tibiale posteriore - Flessore lungo delle dita - Gastrocnemio (Capo mediale)
- **ABDUZIONE** Peroniero lungo - Peroniero breve
- **PRONAZIONE** (rotazione esterna) - Peroniero lungo - Peroniero breve - Estensore lungo delle dita
- **SUPINAZIONE** (rotazione interna) Tibiale anteriore - Tibiale posteriore - Tricipite della sura - Flessore lungo delle dita - Flessore lungo dell'alluce - Soleo

AVAMBRACCIO

- **FLESSIONE** Bicipite - Brachiale - Flessore radiale del carpo - Palmare lungo - Flessore ulnare del carpo - Flessore superficiale delle dita - Flessore profondo delle dita - Flessore lungo del pollice - Estensore radiale lungo-breve del carpo (braccio pronato) o Brachioradiale (braccio a metà pronato)
- **ESTENSIONE** Estensore radiale lungo-breve del carpo - Estensore delle dita - Estensore ulnare del carpo - Estensore lungo del pollice - Abductore lungo del pollice
- **SUPINAZIONE** Supinatore - Bicipite
- **PRONAZIONE** Flessore radiale del carpo - Pronatore rotondo - Pronatore quadrato *Scapoloide*

MOVIMENTI BRACCIO

- **ELEVAZIONE** Trapezio - Dentato anteriore *colabate, fuso brach, bicipite*
- **ADDUZIONE** Grande pettorale - Grande dorsale, *g. lat, sottos*
- **FLESSIONE** Grande pettorale, *deltoide, grande dorsale, tricipite brach*
- **ESTENSIONE** Grande dorsale, *grande lat, tricipite brach, deltoide*
- **ROTAZIONE INTERNA** Gran pettorale - Grande dorsale *Abduzione = deltoide, coraco spinato, bicipite mediale*
- **GAMBA** *ENTRA = grande pett - dorsale, latondo - sotto scap - delt (ax)*
- **FLESSIONE** Bicipite - Semitendinoso - Semimembranoso - Sartorio - Gracile - Gastrocnemio - Plantare - Popliteo
- **ESTENSIONE** Quadricipite
- **ROTAZIONE ESTERNA** Bicipite
- **ROTAZIONE INTERNA** Semitendinoso - Semimembranoso - Sartorio - Gracile - Popliteo

COSCIA

- **FLESSIONE** Ileoasoas - Sartorio - Tensore della fascia lata - Retto del femore - Pettineo - Adduttori (lungo, breve) - Grande adduttore (parte anteriore)
- **ESTENSIONE** Grande gluteo - Bicipite (Capo lungo) - Semitendinoso - Semimembranoso - Grande adduttore (parte posteriore)
- **ADDUZIONE** Grande adduttore - Adduttori (lungo e breve) - Pettineo - Gracile - Grande gluteo (Fasci inferiori) - Bicipite femorale (Capo lungo)
- **ABDUZIONE** Medio gluteo - Piccolo gluteo - Grande gluteo (Fasci superiori) - Tensore della fascia lata - Sartorio: Piriforme: coscia flessa
Otturatori: coscia flessa
Gemelli: coscia flessa
- **ROTAZIONE ESTERNA** Grande gluteo - Otturatori - Piriforme - Quadrato del femore - Gemelli - Sartorio - Bicipite (Capo lungo)
- **ROTAZIONE INTERNA** Medio gluteo - Piccolo gluteo - Tensore della fascia lata - Grande adduttore - Pettineo - Semitendinoso - Semimembranoso