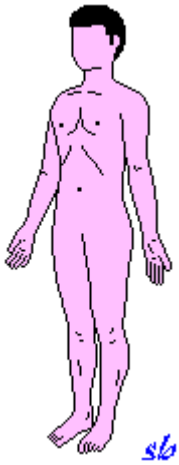
# ANATOMIA FUNZIONALE DEI PRINCIPALI MUSCOLI




1. ARTI INFERIORI
2. BUSTO
3. SPALLE E ARTI SUPERIORI

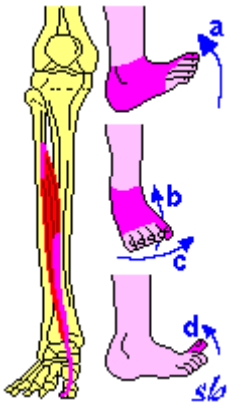

Nota: Posizione del corpo a cui si riferiscono i movimenti descritti.
Nei movimenti verso il suolo non viene considerato l'effetto della gravità.

## - ARTI INFERIORI -

### MUSCOLI CHE MOBILIZZANO IL PIEDE

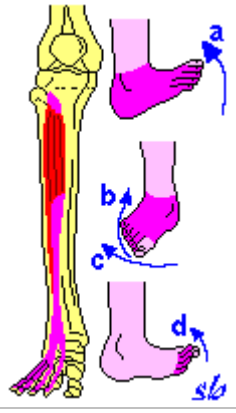
**Estensore lungo dell'alluce**

**PIEDE**
a) flessione (flessione dorsale).
b) sollevamento mediale (supinazione);
b) rotazione interna (adduzione).
**DITA**
c) flessione dell'alluce.



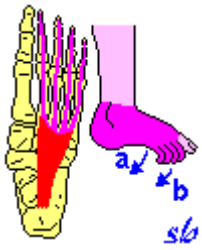

**Estensore lungo delle dita**

**PIEDE**
a) flessione (flessione dorsale);
b) sollevamento laterale (pronazione);
c) rotazione esterna (abduzione).
**DITA**
d) flessione delle dita (eccetto l'alluce).



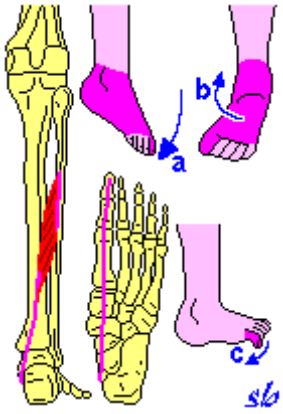
## Flessore breve delle dita

**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.



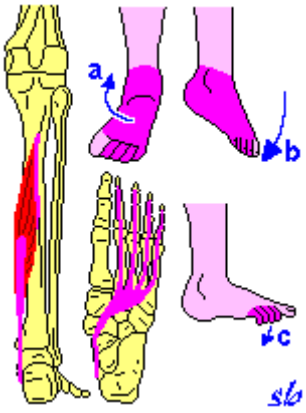

## Flessore lungo dell'alluce

**PIEDE**
a) estensione (flessione plantare);
b) sollevamento mediale (supinazione).
**DITA**
c) estensione dell'alluce.
Ha un ruolo importante nel sostegno della volta plantare.



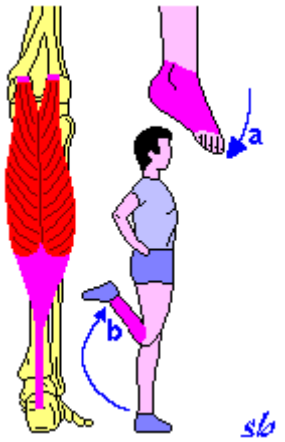

## Flessore lungo delle dita

**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.



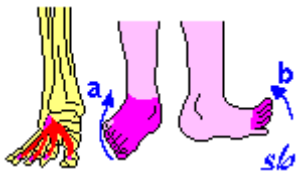

## Gemelli (o Gastrocnemio)

**PIEDE**
a) estensione (flessione plantare).
**GAMBA**
b) flessione.
Nella estensione del piede agiscono insieme al Soleo con il quale formano il Tricipite surale.



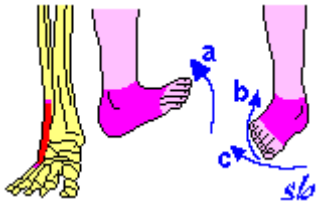

## Pedidio (o Estensore breve delle dita)

**PIEDE**
a) sollevamento laterale (pronazione).
**DITA**
b) flessione delle dita (eccetto il mignolo).



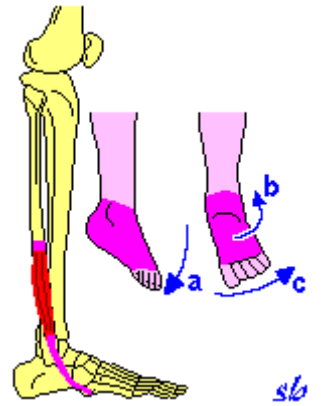
## Peroneo anteriore

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



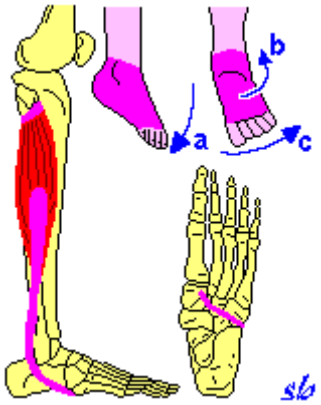

## Peroneo breve

**PIEDE**
a) estensione (flessione plantare);
b) sollevamento laterale (pronazione);
c) rotazione esterna (abduzione).
Agisce sulla concavità dell'arco plantare.



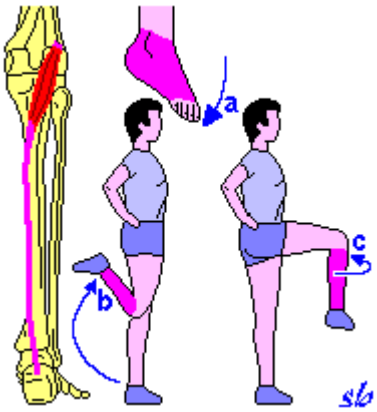

## Peroneo lungo

**PIEDE**
a) estensione (flessione plantare);
b) sollevamento laterale (pronazione);
c) rotazione esterna (abduzione).
Agisce sulla concavità dell'arco plantare.



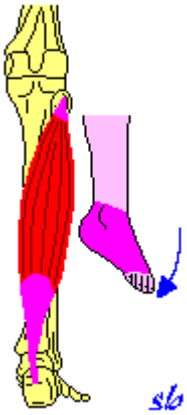

## Plantare gracile

**PIEDE**
a) estensione (flessione plantare).
**GAMBA**
b) flessione;
c) rotazione interna (a gamba flessa).



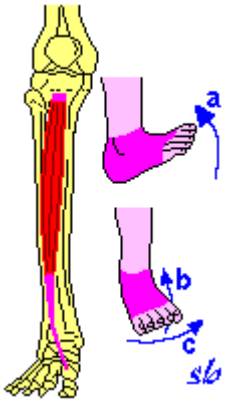

## Soleo

**PIEDE**
Estensione (flessione plantare).
Agisce insieme ai Gemelli formando il Tricipite surale.



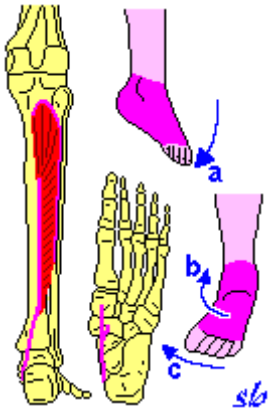
## Tibiale anteriore

**PIEDE**
a) flessione (flessione dorsale);
b) sollevamento mediale (supinazione);
c) rotazione interna (adduzione).




## Tibiale posteriore

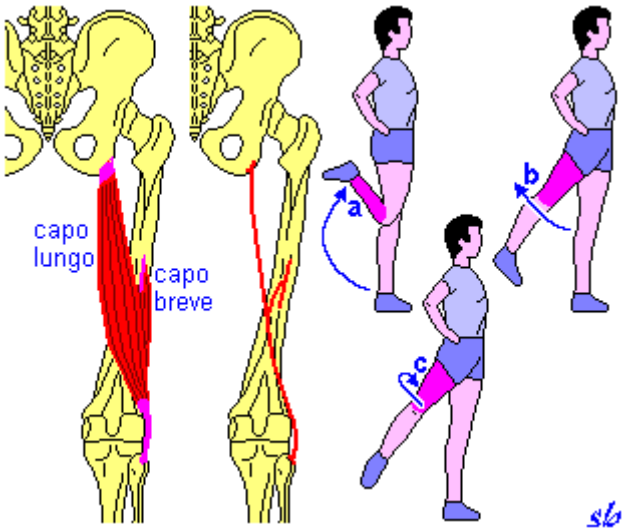
**PIEDE**
a) estensione (flessione plantare);
b) sollevamento mediale (supinazione);
c) rotazione interna (adduzione).




# MUSCOLI CHE MOBILIZZANO LA GAMBA

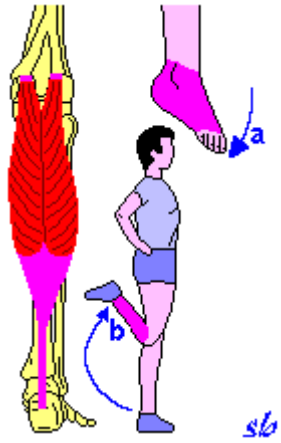
## Bicipite femorale

**GAMBA**
a) flessione.
**COSCIA**
b) estensione (capo lungo);
c) rotazione esterna (capo lungo).



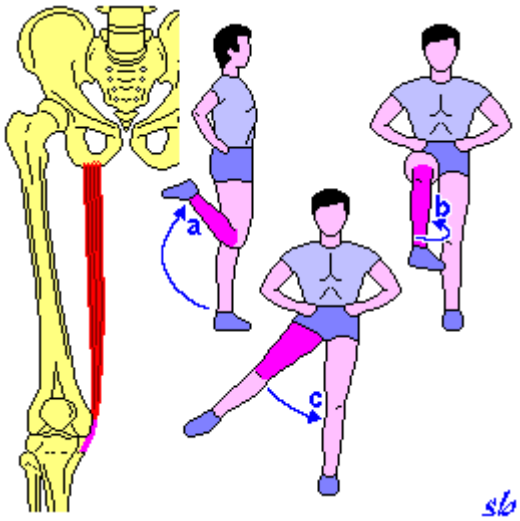
## Gemelli (o Gastrocnemio)

**PIEDE**
a) estensione (flessione plantare).
GAMBA
b) flessione.
Nella estensione del piede agiscono insieme al Soleo con il quale formano il Tricipite surale.



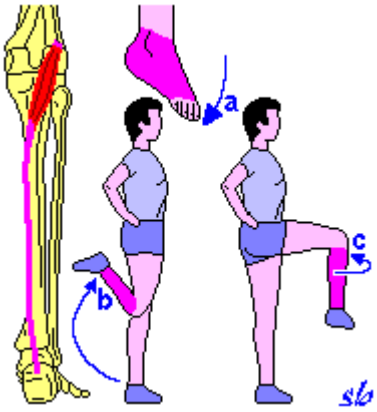

## Gracile (o Retto interno)

**GAMBA**
a) flessione.
b) rotazione interna (a gamba flessa);
**COSCIA**
c) adduzione.
Inoltre, flette lievemente la coscia.



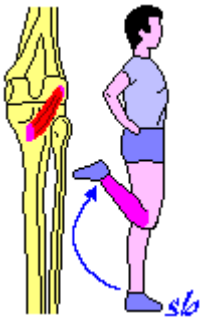

## Plantare gracile

**PIEDE**
a) estensione (flessione plantare);
**GAMBA**
b) flessione;
c) rotazione interna (a gamba flessa).




## Popliteo

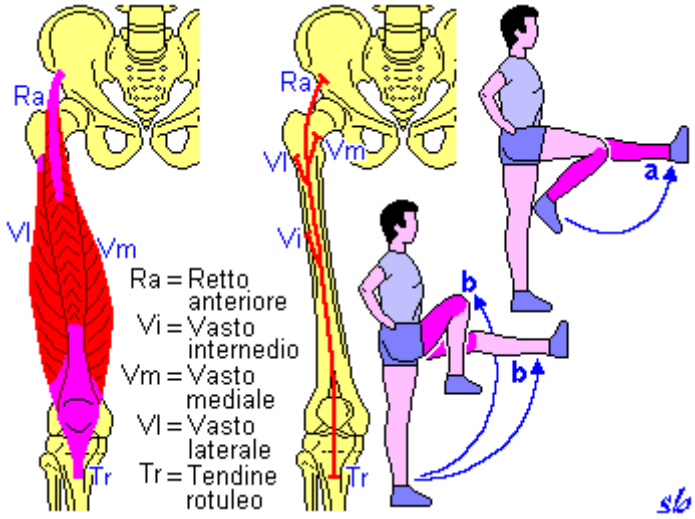
**GAMBA**
a) flessione.



## Quadricipite femorale

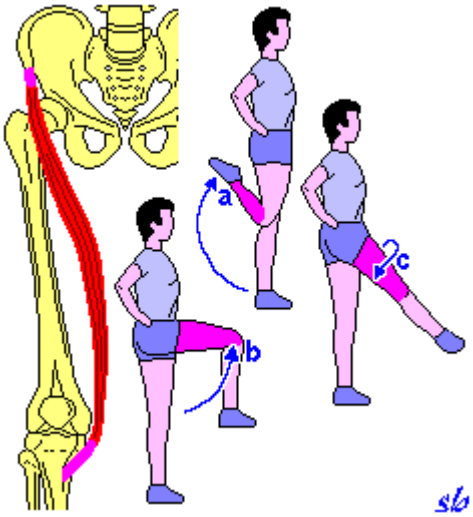
È composto da:
- Vasto laterale
- Vasto intermedio
- Vasto mediale
- Retto anteriore (biarticolare)

**GAMBA**
a) estensione;
**COSCIA**
b) flessione (Retto anteriore).
Effettua anche una e lieve adduzione della coscia.



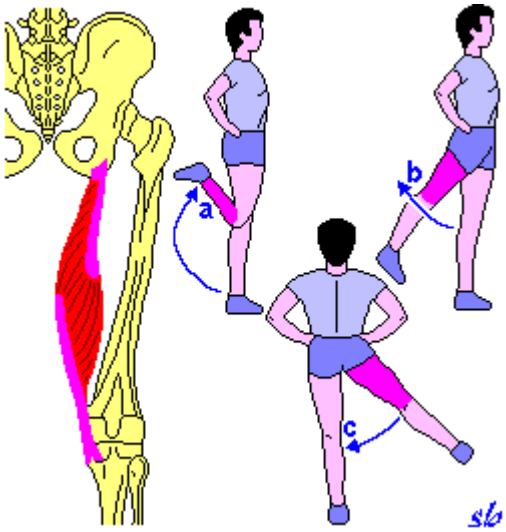

## Sartorio

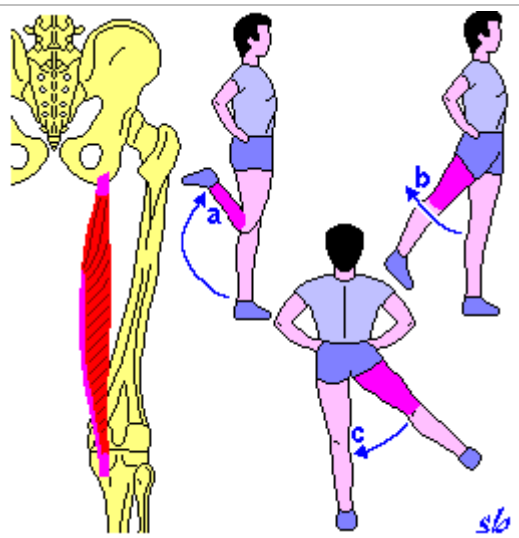
**GAMBA**
a) flessione.
**COSCIA**
b) flessione;
c) rotazione esterna (portando la coscia in dentro).



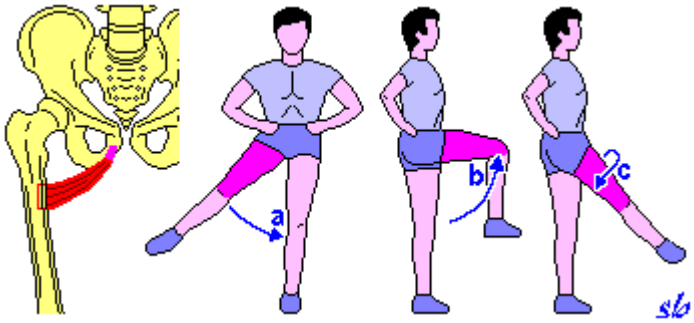
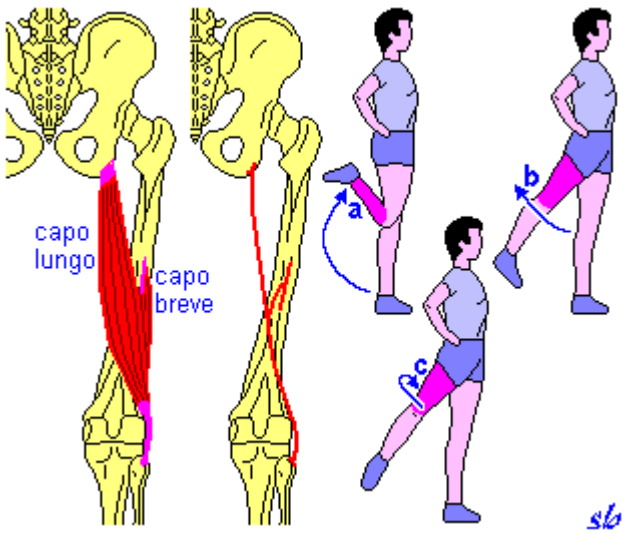
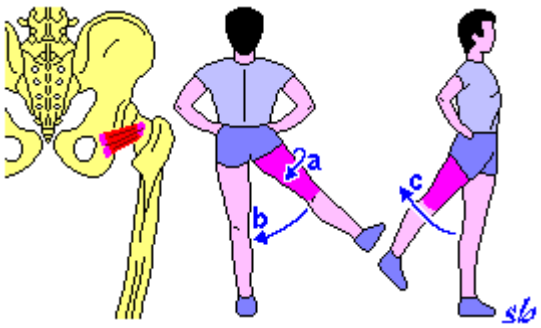

## Semimembranoso

**GAMBA**
a) flessione.
**COSCIA**
b) estensione;
c) adduzione e leggera rotazione in dentro.



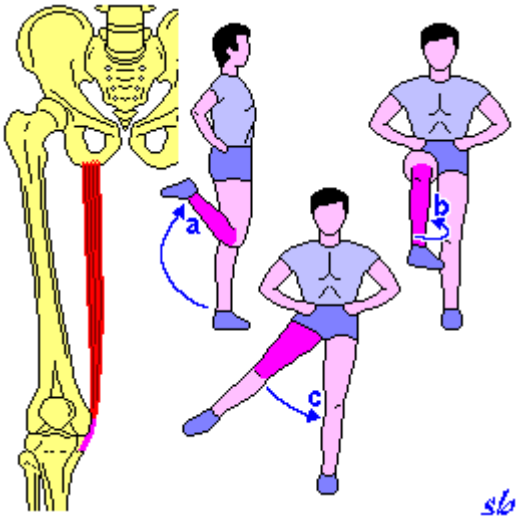
| | |
|---|---|
| **Semitendinoso**<br><br>**GAMBA**<br>a) flessione.<br>**COSCIA**<br>b) estensione;<br>c) adduzione e leggera rotazione in dentro. |  |

## MUSCOLI CHE MOBILIZZANO LA COSCIA

| | |
|---|---|
| **Breve adduttore (o 2° Adduttore)**<br><br>**COSCIA**<br>a) adduzione;<br>b) flessione;<br>c) rotazione esterna. |  |
| **Bicipite femorale**<br><br>**GAMBA**<br>a) flessione.<br>**COSCIA**<br>b) estensione (capo lungo);<br>c) rotazione esterna (capo lungo). |  |
| **Gemello superiore e Gemello inferiore**<br><br>**COSCIA**<br>a) rotazione esterna;<br>b) adduzione;<br>c) estensione (parziale). |  |

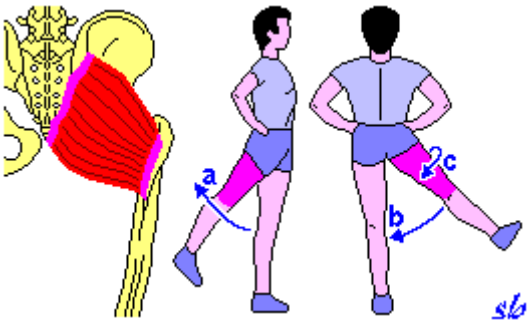
## Gracile (o Retto interno)

**GAMBA**
a) flessione.
b) rotazione interna (a gamba flessa);
**COSCIA**
c) adduzione.
Inoltre flette lievemente la coscia.



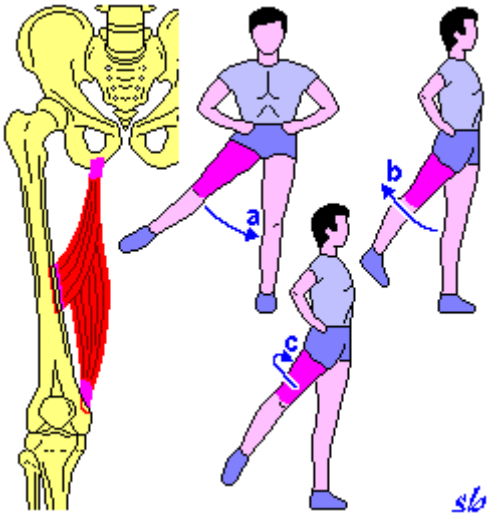

## Grande gluteo

**COSCIA**
a) estensione;
b) adduzione;
c) rotazione esterna.



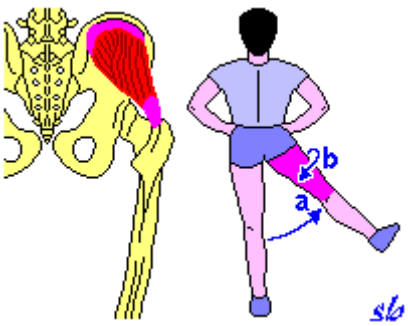

## Grande adduttore (o 3° Adduttore)

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



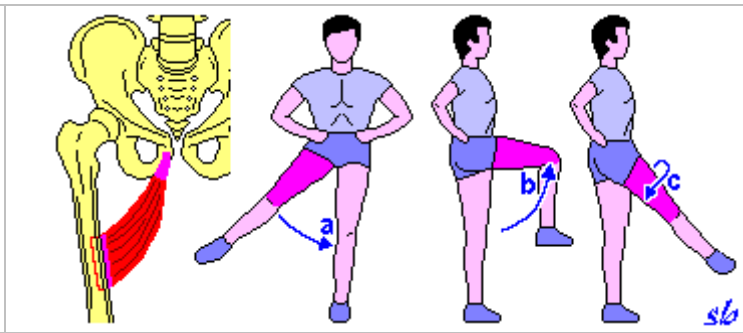

## Medio gluteo

**COSCIA**
a) abduzione;
b) rotazione esterna (fasci posteriori).



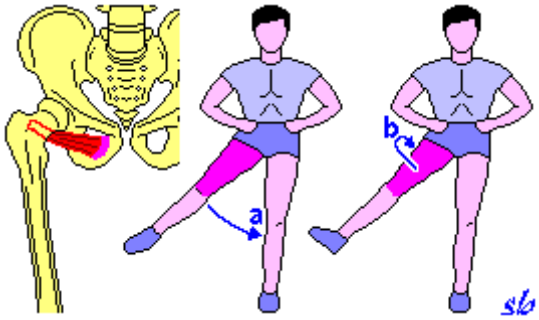
## Lungo adduttore (o 1° Adduttore)

**COSCIA**
a) adduzione;
b) flessione;
c) rotazione esterna.



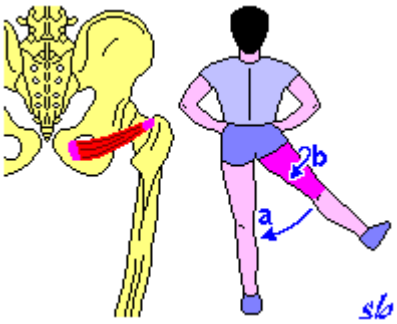

## Otturatore esterno

**COSCIA**
a) adduzione;
b) rotazione esterna.



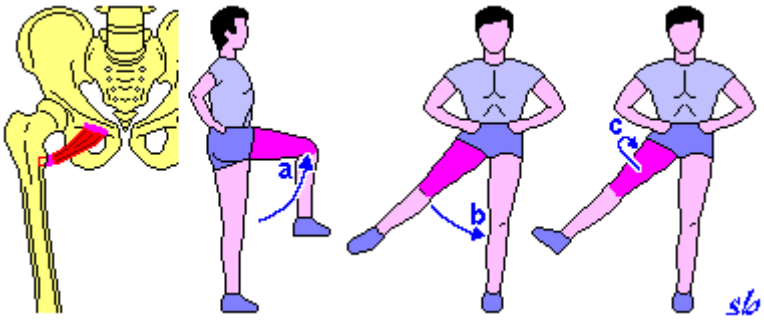

## Otturatore interno

**COSCIA**
a) adduzione;
b) rotazione esterna.



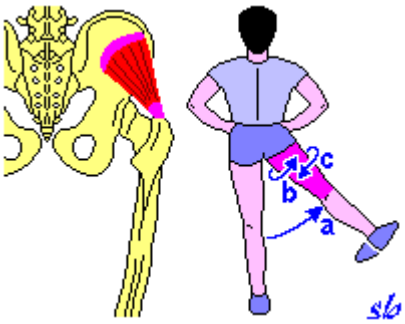

## Pettineo

**COSCIA**
a) flessione;
b) adduzione;
c) rotazione esterna.



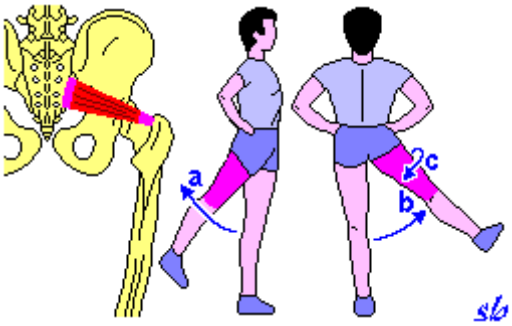

## Piccolo gluteo

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



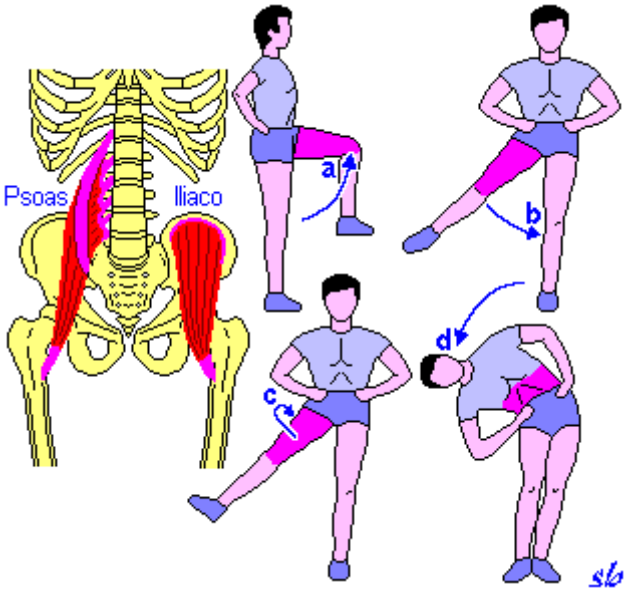
## Piriforme

**COSCIA**
a) estensione;
b) adduzione;
c) rotazione esterna.



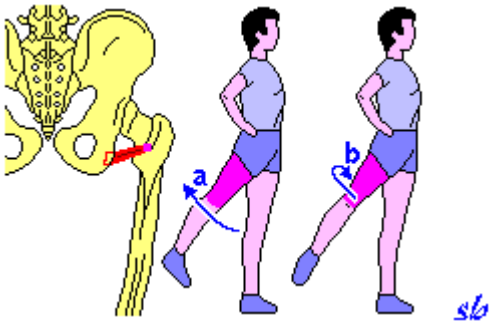

## Psoas iliaco

**COSCIA**
a) flessione;
b) adduzione;
c) rotazione esterna;
**TRONCO**
d) inclinazione laterale.




## Quadrato femorale

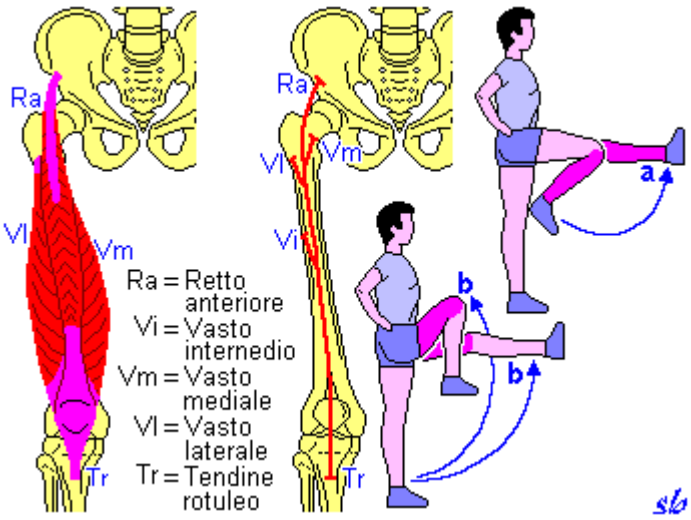
**COSCIA**
a) estensione;
b) rotazione esterna.

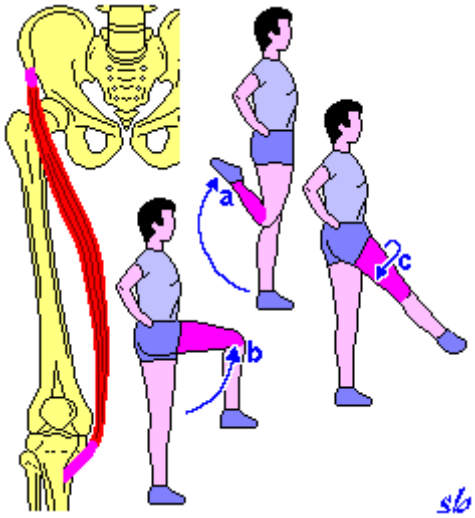
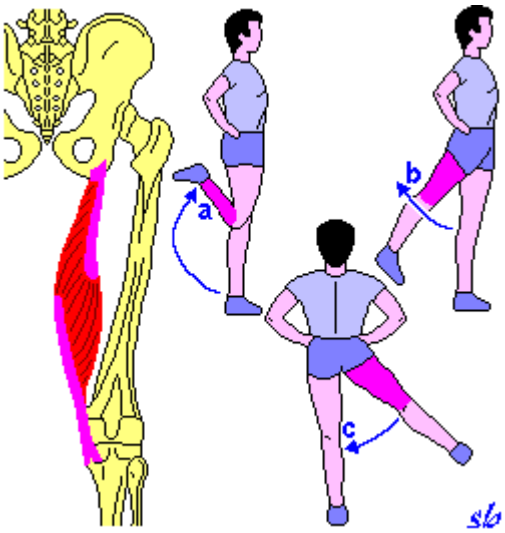
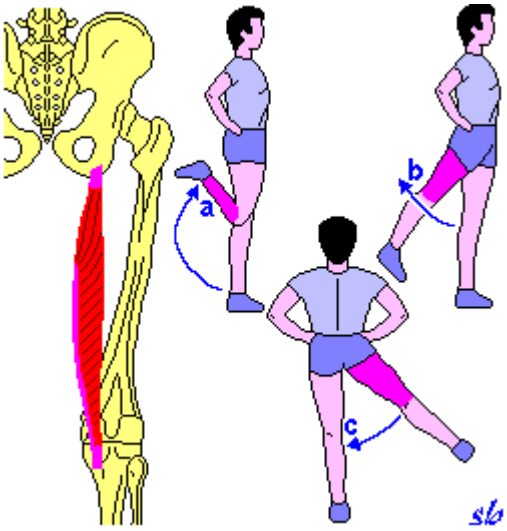


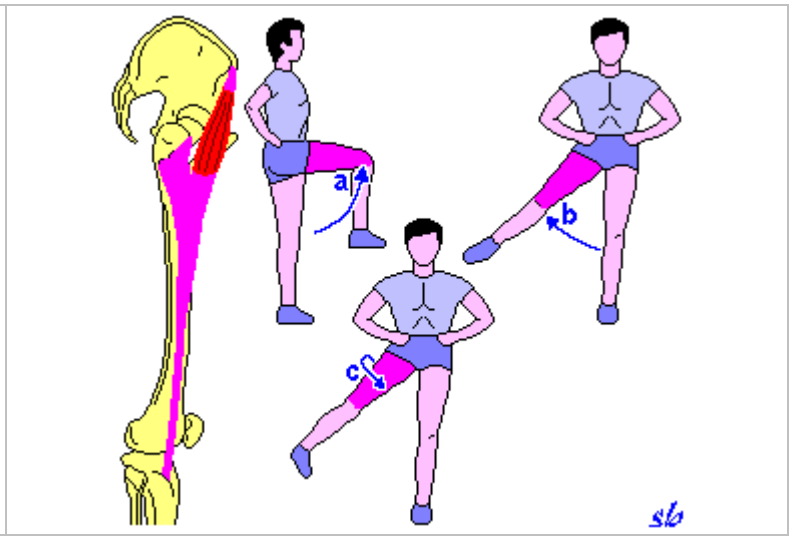

## Quadricipite femorale

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.

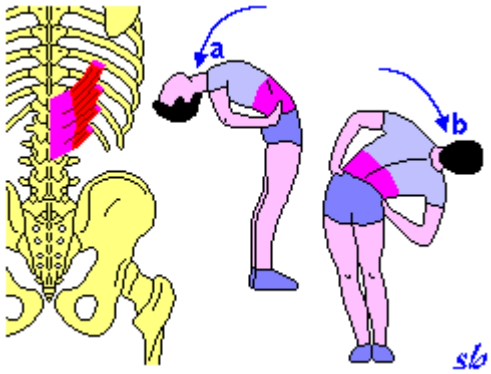
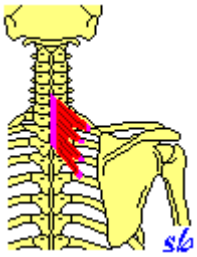
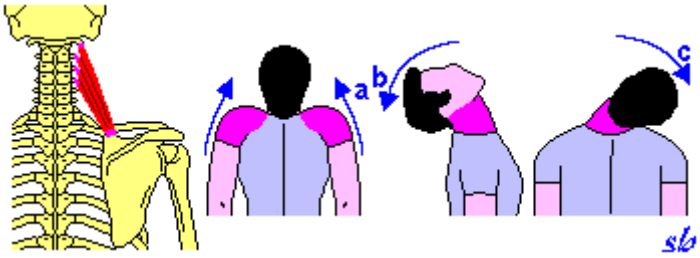


| | |
|---|---|
| **Sartorio**<br><br>**GAMBA**<br>a) flessione.<br>**COSCIA**<br>b) flessione;<br>c) rotazione esterna (portando la coscia in dentro). |  |
| **Semimembranoso**<br><br>**GAMBA**<br>a) flessione.<br>**COSCIA**<br>b) estensione;<br>c) adduzione e leggera rotazione in dentro. |  |
| **Semitendinoso**<br><br>**GAMBA**<br>a) flessione.<br>**COSCIA**<br>b) estensione;<br>c) adduzione e leggera rotazione in dentro. |  |

| | |
|---|---|
| **Tensore della fascia lata**<br><br>**COSCIA**<br>a) flessione;<br>b) abduzione;<br>c) rotazione interna. |  |

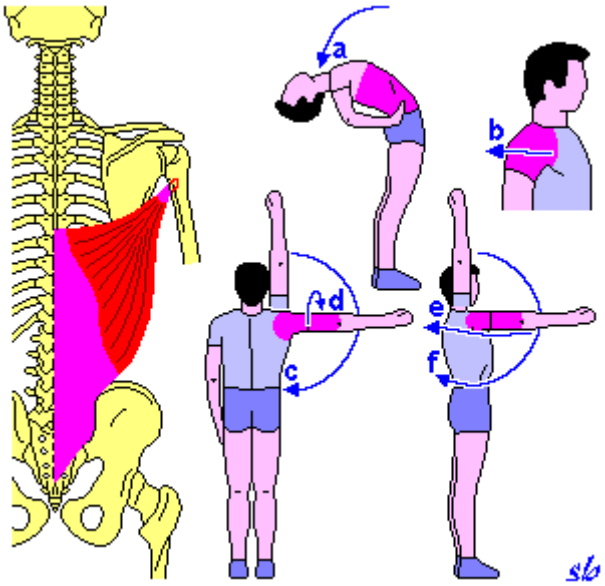
# - BUSTO -

## MUSCOLI CHE MOBILIZZANO IL BUSTO

| | |
|---|---|
| **Dentato posteriore inferiore**<br><br>**TRONCO**<br>a) estensione (tratto dorsale inferiore);<br>b) inclinazione laterale (tratto dorsale inferiore).<br>Agisce anche nella espirazione forzata tirando in basso e in fuori le costole in agonismo con gli addominali. |  |
| **Dentato posteriore superiore**<br><br>Agisce nella inspirazione forzata sollevando la seconda, terza, quarta e quinta costola. |  |
| **Elevatore della scapola (o Angolare della scapola)**<br><br>**SPALLA**<br>a) sollevamento.<br>**COLLO**<br>b) estensione;<br>c) inclinazione laterale. |  |

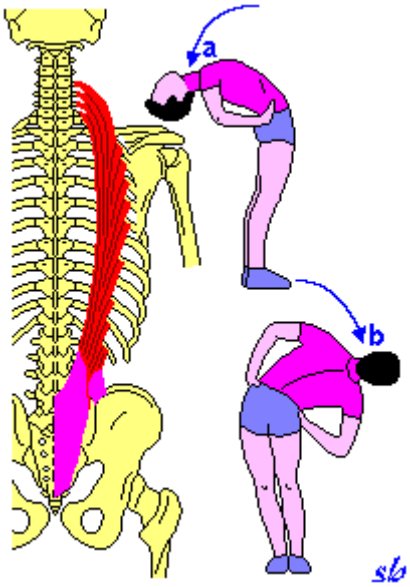
## Gran dorsale

**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.



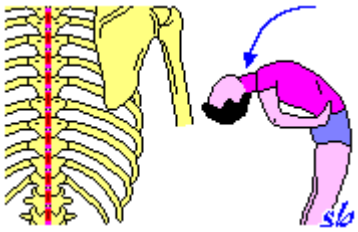

## Ileocostale

**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.



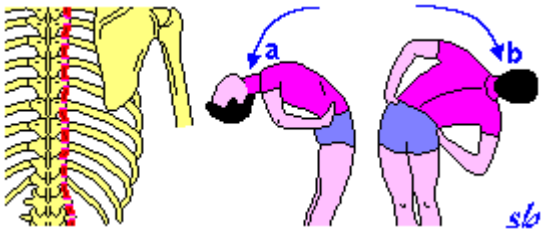

## Interspinali

**BUSTO**
a) estensione.



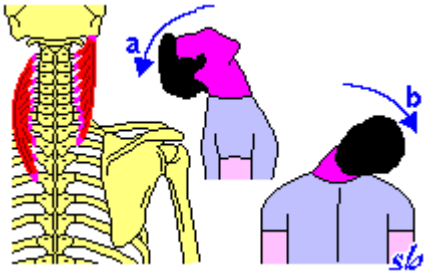

## Intertrasversari

**BUSTO**
a) estensione;
b) inclinazione laterale.



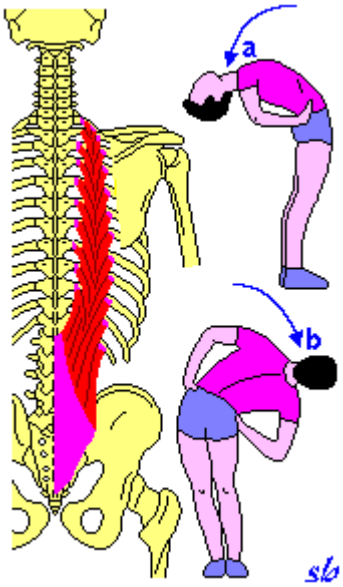
## Lunghissimo del capo e del collo

**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 capo, Lunghissimo del collo e all'Ileocostale forma il Sacrospinale.



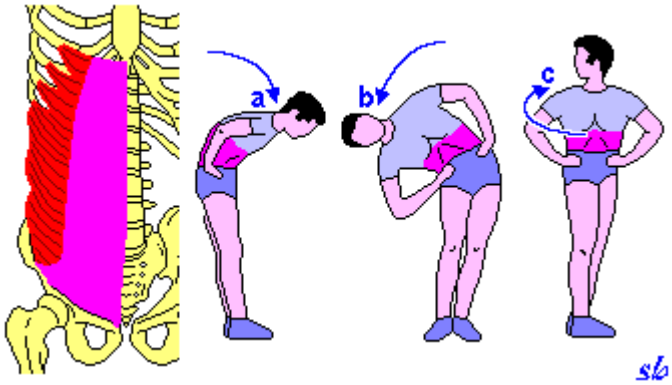

## Multifidi

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



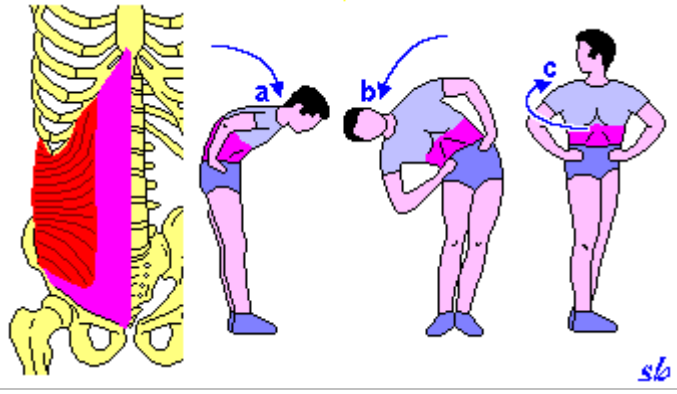

## Obliquo esterno (o Grande obliquo)

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



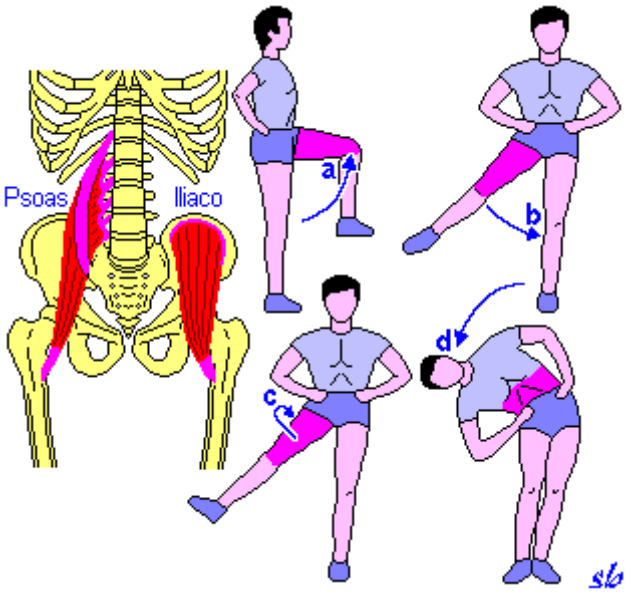
## Obliquo interno (o Piccolo obliquo)

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



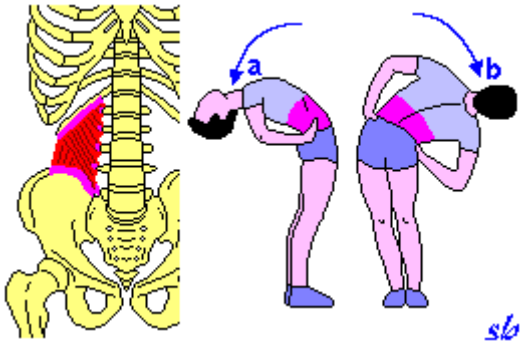

## Psoas iliaco

**COSCIA**
a) flessione;
b) adduzione;
c) rotazione esterna;
**TRONCO**
d) inclinazione laterale (tratto lombare).



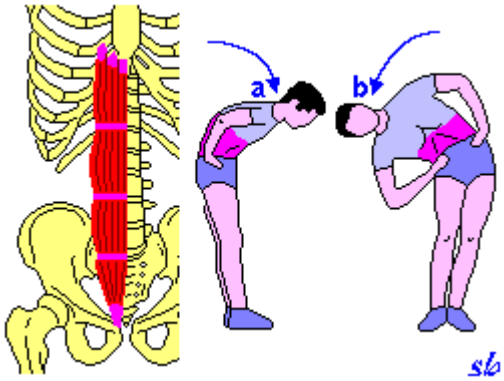

## Quadrato dei lombi

**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.

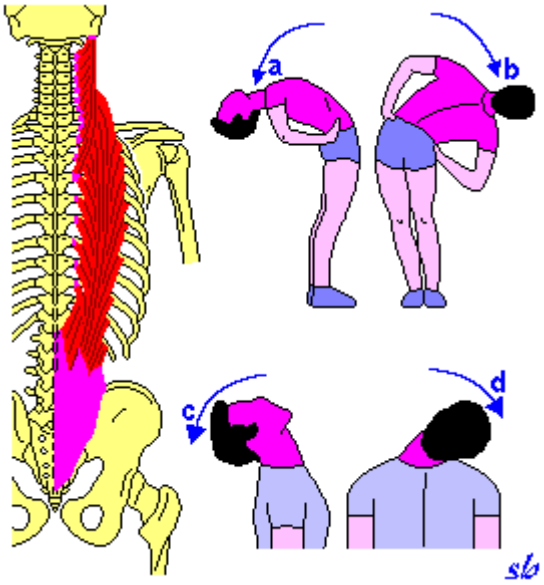


## Sacrospinale (o Massa comune)

Si suddivide in:
- Lunghissimo del dorso
- Lunghissimo del collo
- Lunghissimo del capo
- Ileocostale

Per i dettagli vedi i muscoli illustrati singolarmente.

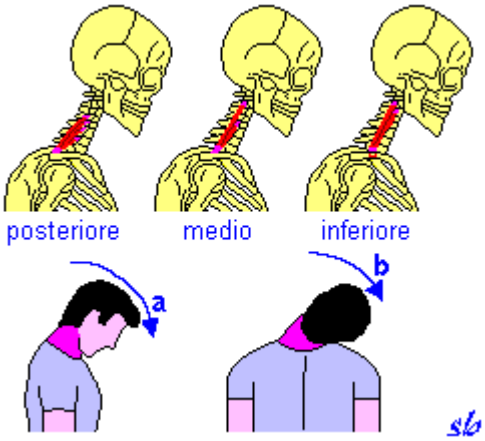
**BUSTO**
a) estensione;
b) inclinazione laterale;
**CAPO E COLLO**
c) estensione;
d) inclinazione laterale.




## Scaleni

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

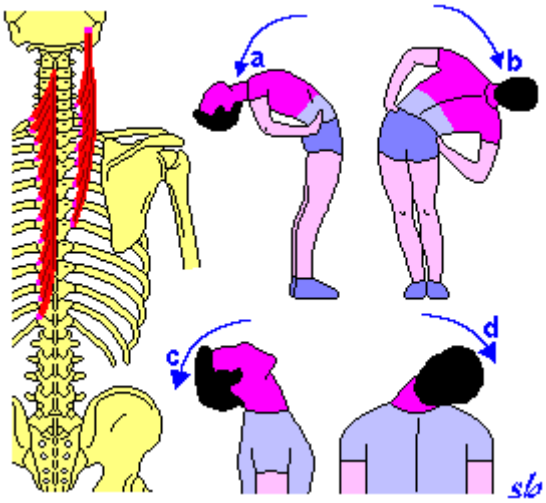
**COLLO**
a) inclinazione in avanti (Scaleno anteriore e medio);
b) inclinazione laterale (Scaleno anteriore, medio e posteriore).
Agiscono anche nella inspirazione forzata sollevando la prima e seconda costola.




## Semispinali

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

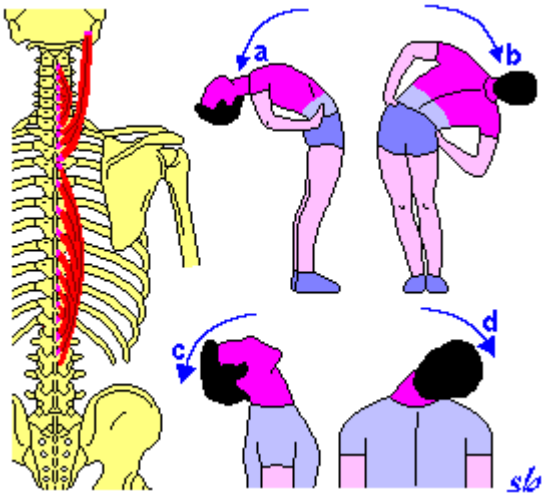
**DORSO E COLLO**
a) estensione del dorso e del collo;
b) inclinazione laterale del dorso e del collo.
**CAPO E COLLO**
c) estensione del capo e del collo;
d) inclinazione laterale del capo e del collo.
I Semispinali del capo effettuano anche il movimento localizzato di sola estensione e di inclinazione laterale del capo.



## Spinali

Si suddividono in:
- Spinali del dorso
- Spinali del collo
- Spinali del capo.

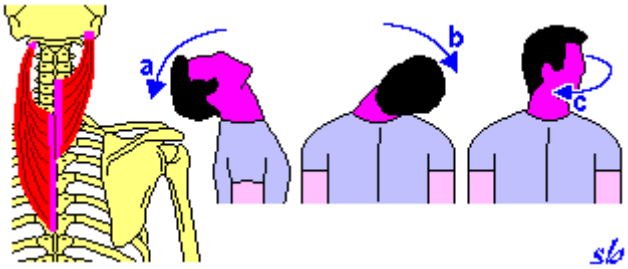
**BUSTO**
a) estensione;
b) inclinazione laterale.
Se agiscono solo gli Spinali del dorso sia l'estensione che l'inclinazione laterale si realizzano solo nella regione media e inferiore del dorso.
**CAPO E COLLO**
c) estensione (Spinali del capo e del collo);
d) inclinazione laterale (Spinali del capo e del collo).
Gli Spinali del capo effettuano anche il movimento localizzato di sola estensione e di inclinazione laterale del capo.




## Splenio

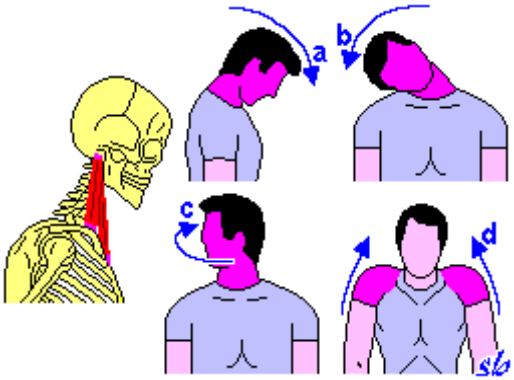
Si suddivide in:
- Splenio del collo
- Splenio del capo.

**CAPO E COLLO**
a) estensione;
b) inclinazione laterale;
c) rotazione (Splenio del capo).



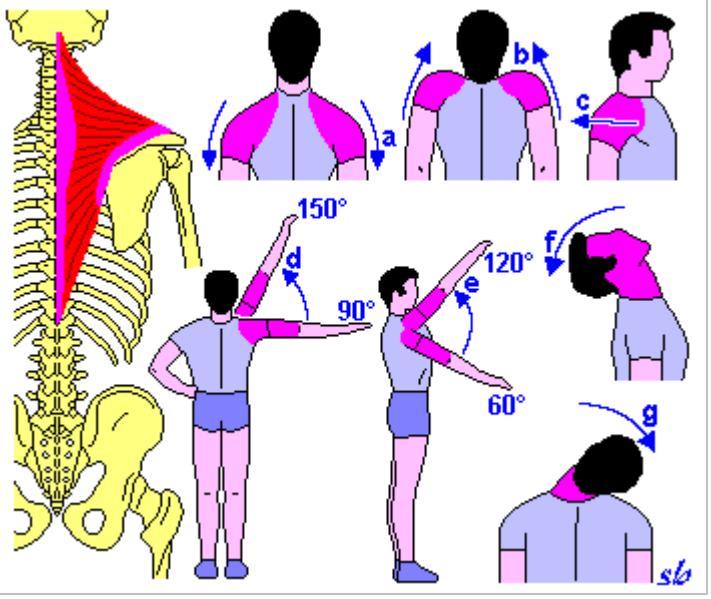

## Sternocleidomastoideo

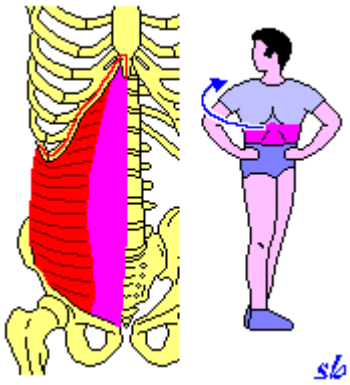
**CAPO**
a) flessione;
b) inclinazione laterale;
c) rotazione.
**SPALLA**
d) sollevamento.
Interviene anche nella ispirazione forzata agendo sulla clavicola e sul manubrio dello sterno.




## Trapezio

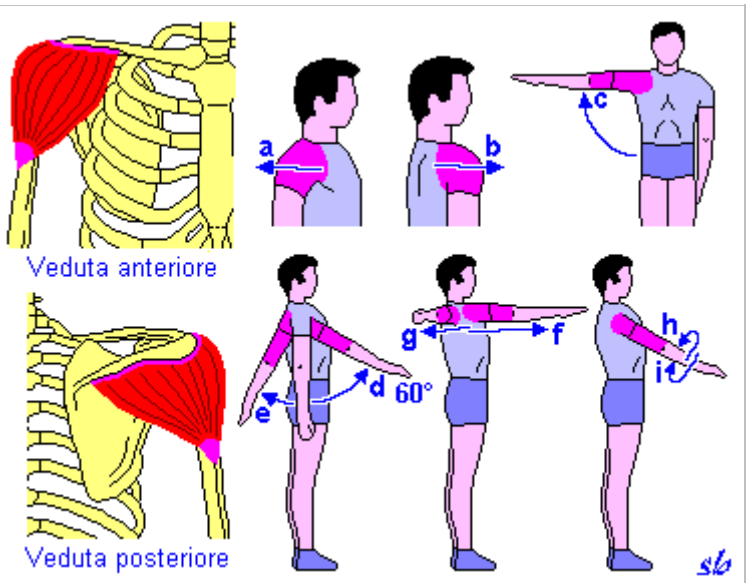
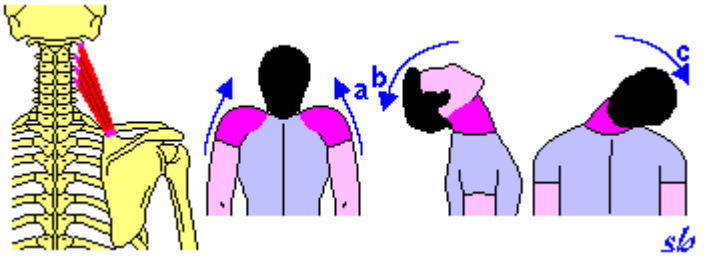
**SPALLA**
a) abbassamento (fasci inferiori);
b) sollevamento (fasci superiori);
c) retroposizione (fasci medi).
**BRACCIO**
d) elevazione in alto sul piano frontale (da 90° a 150°);
e) elevazione in alto sul piano sagittale (da 60° a 120°).
In ambedue i movimenti, insieme al Gran dentato consente, ruotando 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**<br><br>**TRONCO**<br>a) rotazione.<br>Agisce come espiratore abbassando le costole.<br>Interviene anche nella espirazione forzata. |  |

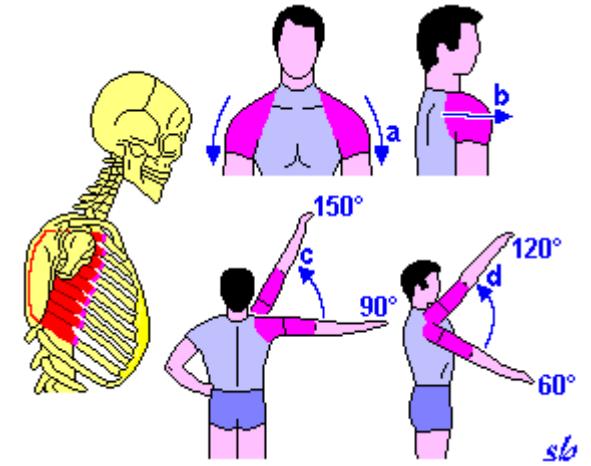
# - SPALLE E ARTI SUPERIORI -

## MUSCOLI CHE MOBILIZZANO LA SPALLA

| | |
|---|---|
| **Deltoide**<br><br>**SPALLA**<br>a) anteposizione (fasci anteriori);<br>b) retroposizione (fasci posteriori).<br>**BRACCIO**<br>c) abduzione (fino a 90°);<br>d) anteposizione (fino a 60°, fasci anteriori);<br>e) retroposizione (fasci posteriori);<br>f) flessione orizzontale da in fuori a avanti (fasci anteriori);<br>g) estensione orizzontale da avanti in fuori (fasci posteriori);<br>h) rotazione interna (fasci anteriori);<br>i) rotazione esterna (fasci posteriori). |  |
| **Elevatore della scapola (o Angolare della scapola)**<br><br>**SPALLA**<br>a) sollevamento.<br>**COLLO**<br>b) estensione;<br>c) inclinazione laterale. |  |

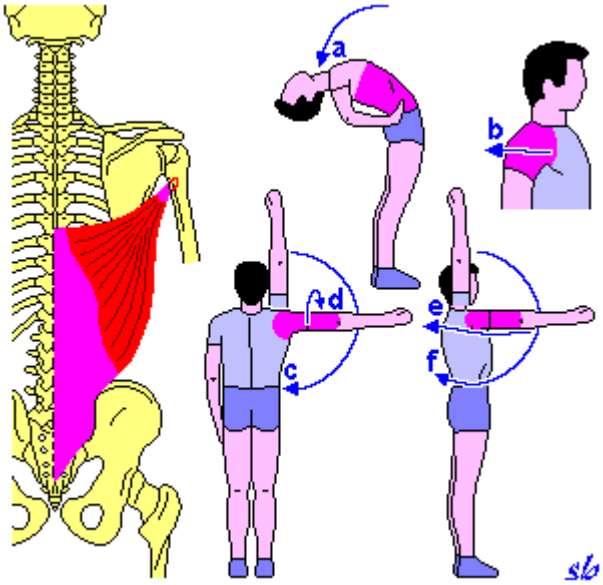
## Gran dentato (o Dentato anteriore)

**SPALLA**
a) abbassamento;
b) anteposizione.
**BRACCIO**
c) elevazione. Insieme al Trapezio (fasci superiori e inferiori) consente, ruotando la scapola, di elevare 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.



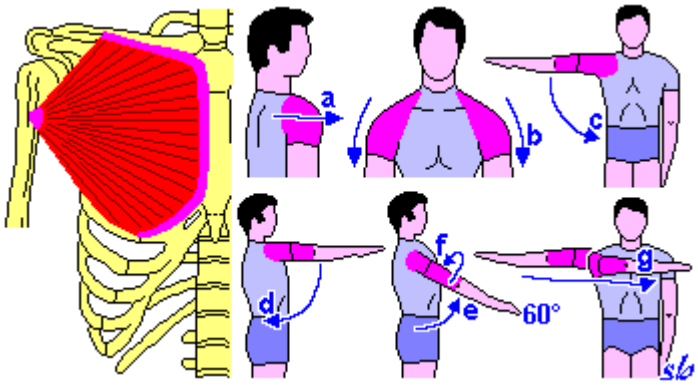

## Gran dorsale

**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.



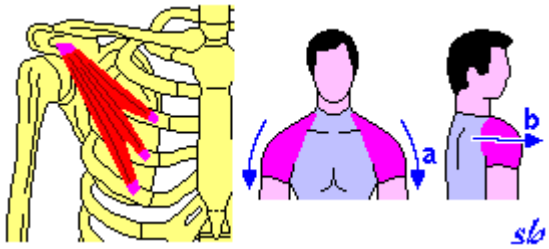

## Gran pettorale

**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

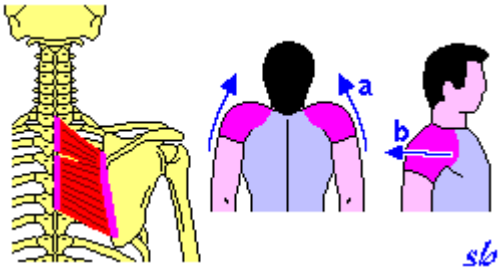
**SPALLA**
a) abbassamento;
b) anteposizione.
Agisce anche nella inspirazione forzata sollevando le costole.



## Romboide

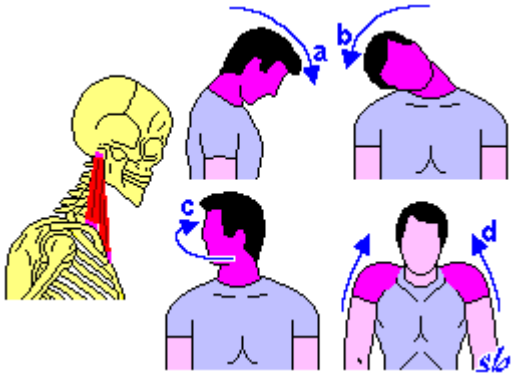
È composto da:
- Piccolo romboide
- Grande romboide.

**SPALLA**
Ambedue agiscono nel:
a) sollevamento;
b) retroposizione.
La loro debolezza favorisce il distacco delle scapole dalla gabbia toracica (scapole alate).



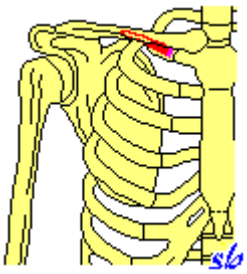

## Sternocleidomastoideo

**CAPO**
a) flessione;
b) inclinazione laterale;
c) rotazione.
**SPALLA**
d) sollevamento.
Interviene anche nell'ispirazione forzata agendo sulla clavicola e sul manubrio dello sterno.



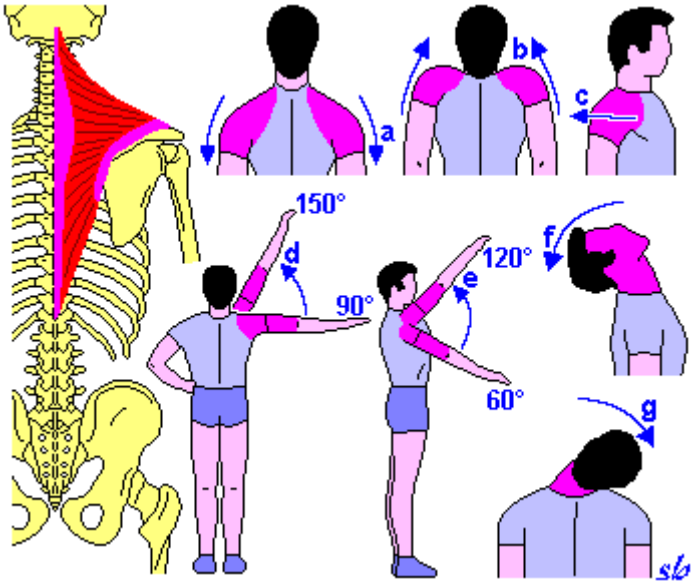

## Succlavio

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




## Trapezio

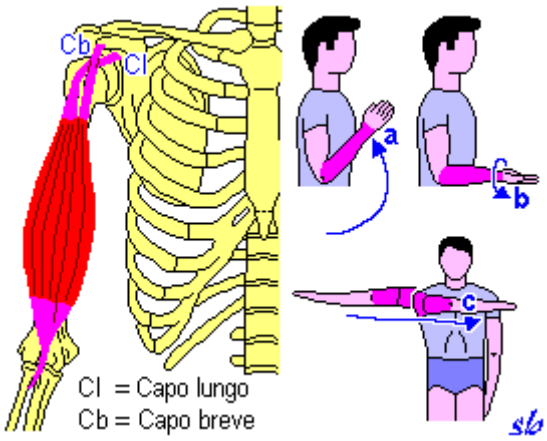
**SPALLA**
a) abbassamento (fasci inferiori);
b) sollevamento (fasci superiori);
c) retroposizione (fasci medi).
**BRACCIO**
d) elevazione in alto sul piano frontale (da 90° a 150°);
e) elevazione in alto sul piano sagittale (da 60° a 120°).
In ambedue i movimenti, insieme al Gran dentato consente, ruotando 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

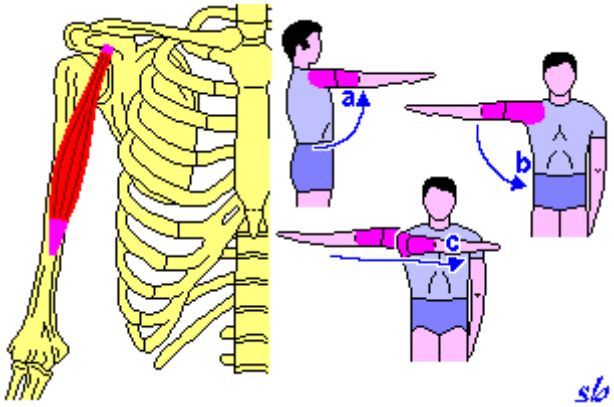
## Bicipite brachiale

**AVAMBRACCIO**
a) flessione;
b) supinazione (se si trova in pronazione).
**BRACCIO**
c) estensione orizzontale (da in fuori a avanti).



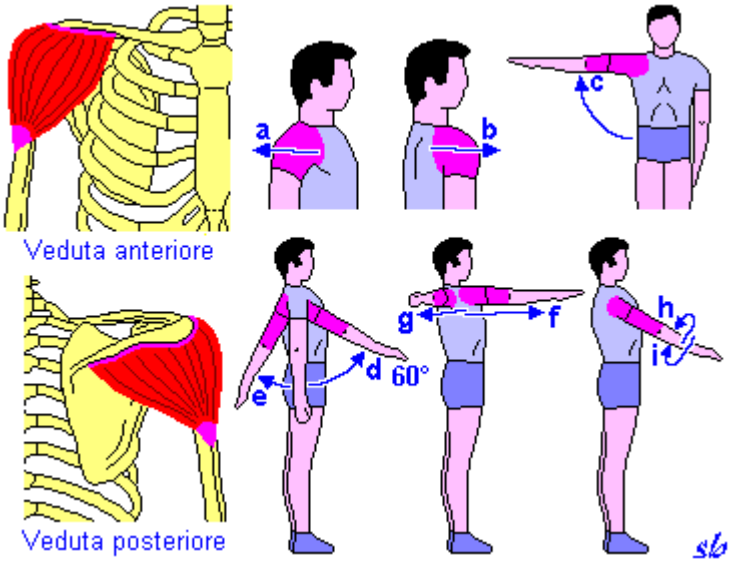

## Coracobrachiale

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



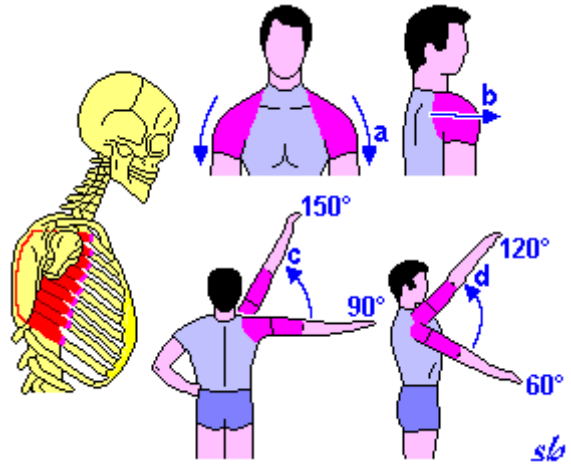

## Deltoide

**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).



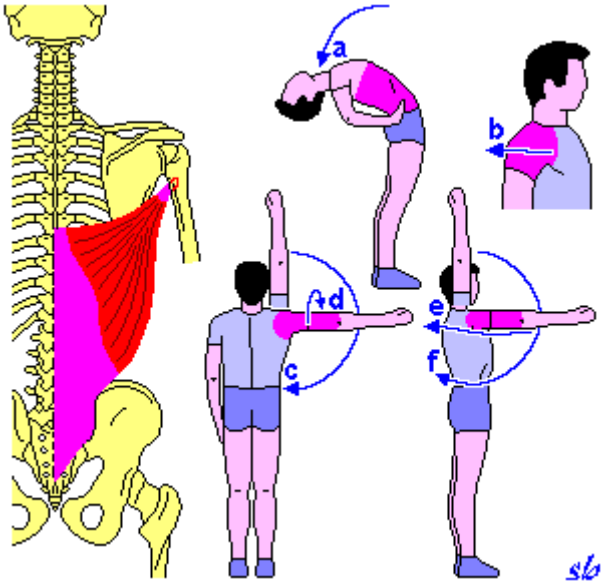
## Gran dentato (o Dentato anteriore)

**SPALLA**
a) abbassamento;
b) anteposizione.
**BRACCIO**
c) elevazione. Insieme al Trapezio (fasci superiori e inferiori) consente, ruotando la scapola, di elevare 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°).
Inoltre agisce nella inspirazione forzata innalzando le costole.



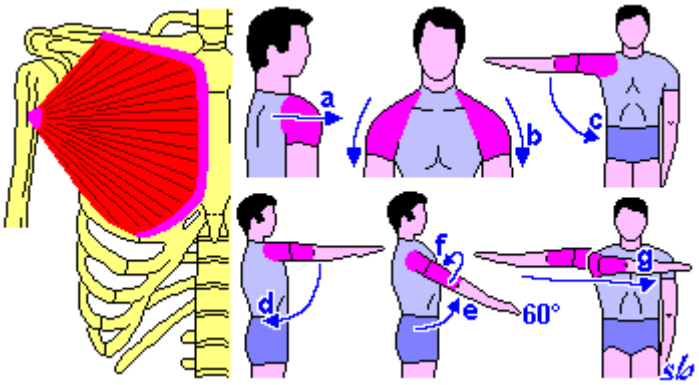

## Gran dorsale

**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.



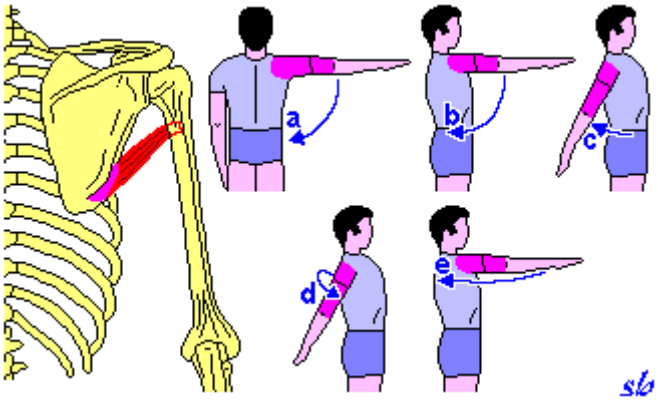

## Gran pettorale

**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).



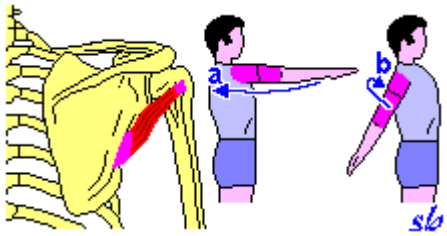

## Grande rotondo

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



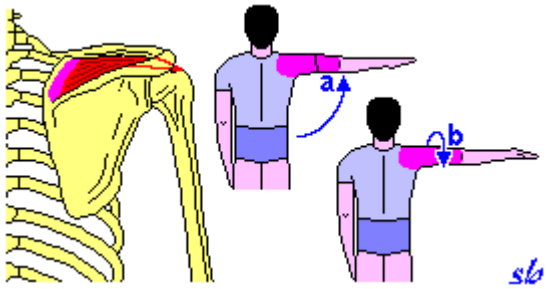
## Piccolo rotondo

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



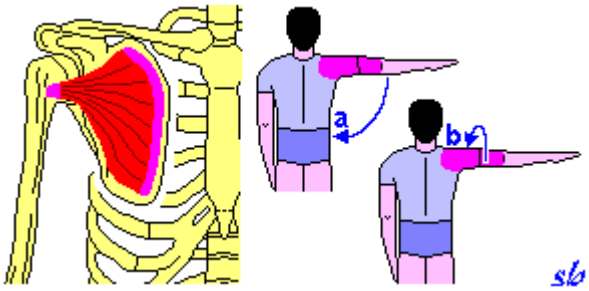

## Sopraspinato

**BRACCIO**
a) abduzione;
b) rotazione esterna.



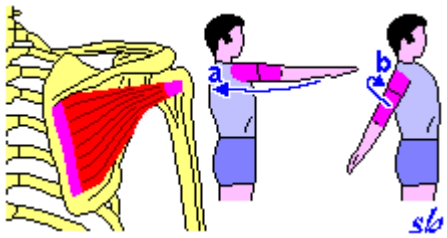

## Sottoscapolare

**BRACCIO**
a) adduzione (fasci inferiori);
b) rotazione interna.



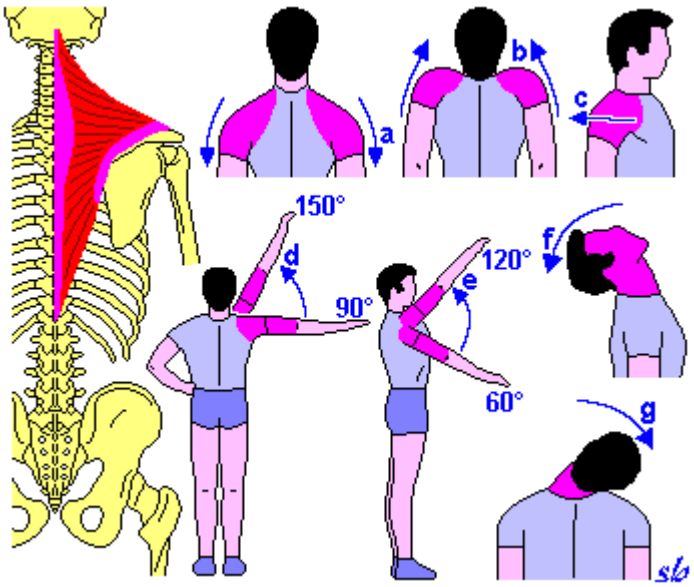

## Sottospinato

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



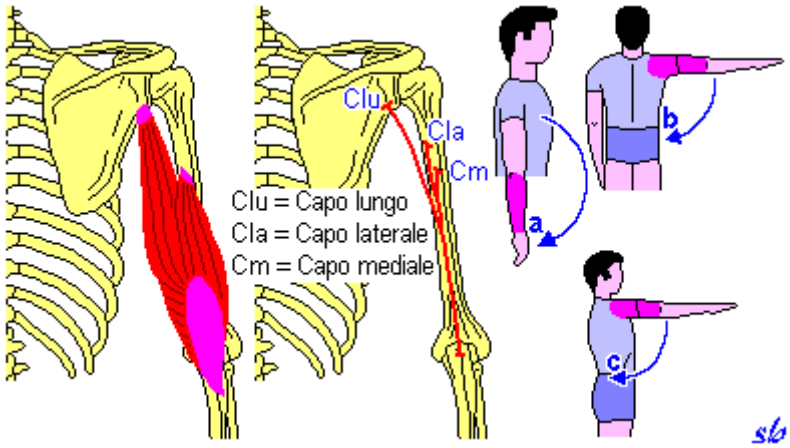

## Trapezio

**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

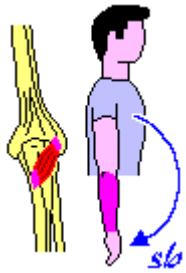
**AVAMBRACCIO**
a) estensione.
**BRACCIO**
b) adduzione (capo lungo);
c) abbassamento sul piano sagittale (capo lungo).




## MUSCOLI CHE MOBILIZZANO L'AVAMBRACCIO

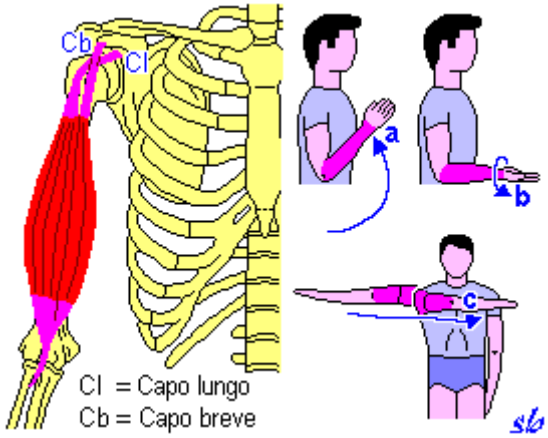
### Anconeo

**AVAMBRACCIO**
a) estensione.



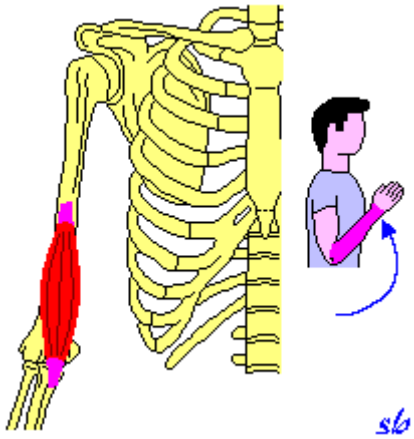

### Bicipite brachiale

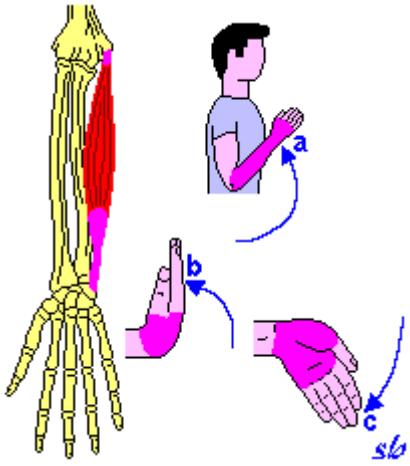
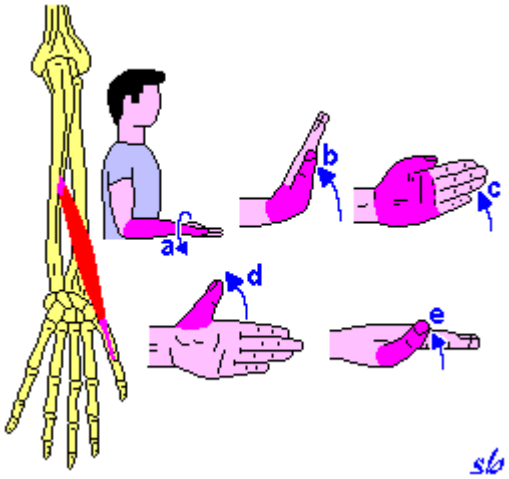
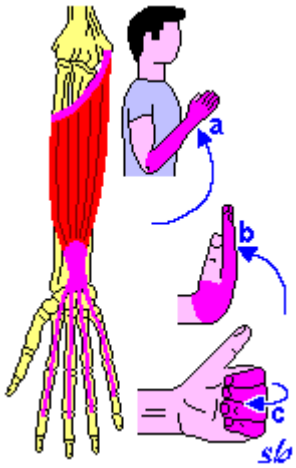
**AVAMBRACCIO**
a) flessione;
b) rotazione esterna (supinazione) se si trova in pronazione.
**BRACCIO**
c) estensione orizzontale (da in fuori a avanti).

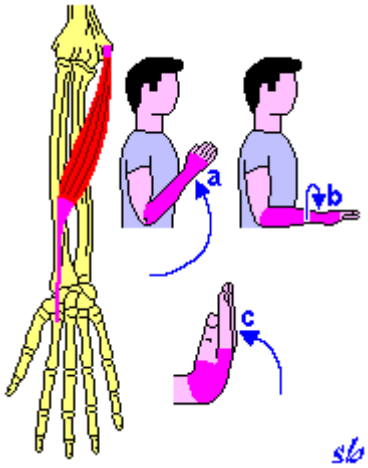
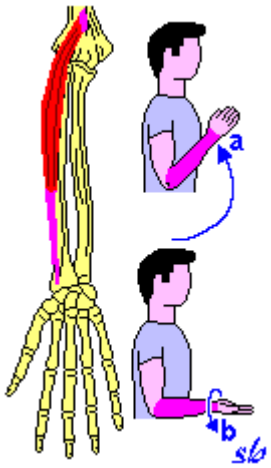
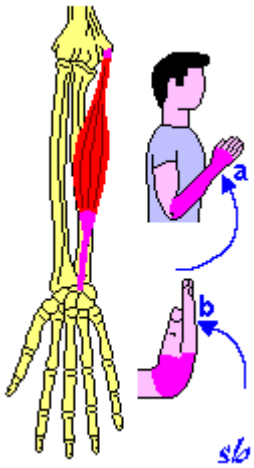
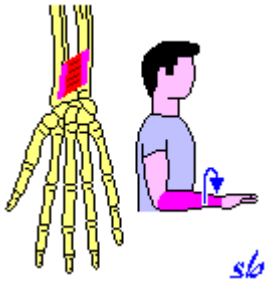


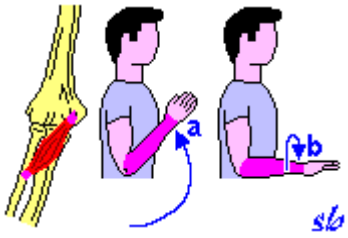
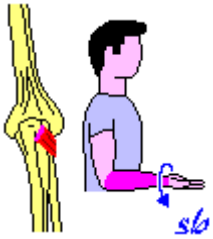
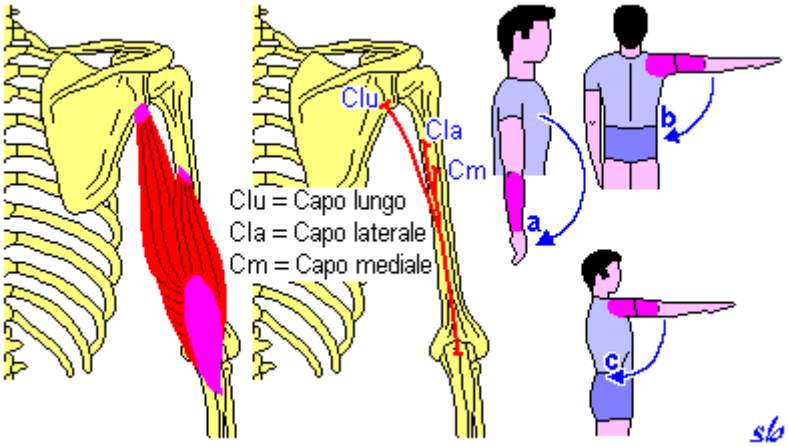

### Brachiale anteriore

**AVAMBRACCIO**
a) flessione.

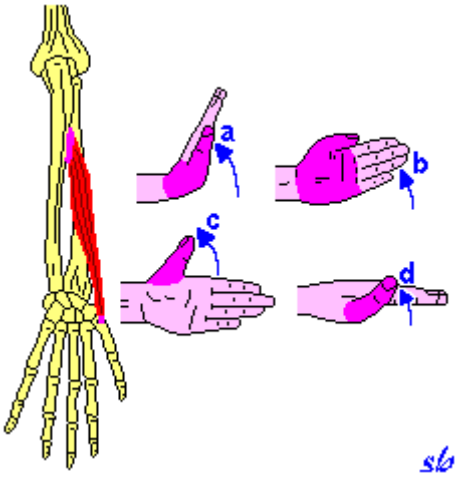


| | |
|---|---|
| **Cubitale anteriore (o Flessore ulnare del carpo)**<br><br>**AVAMBRACCIO**<br>a) flessione.<br>**MANO**<br>b) flessione;<br>c) adduzione. |  |
| **Estensore lungo del pollice**<br><br>**AVAMBRACCIO**<br>a) rotazione esterna (supinazione).<br>**MANO**<br>b) estensione;<br>c) abduzione.<br>**DITA**<br>d) abduzione del pollice;<br>e) estensione del pollice. |  |
| **Flessore superficiale delle dita**<br><br>**AVAMBRACCIO**<br>a) flessione.<br>**MANO**<br>b) flessione.<br>**DITA**<br>c) flessione (eccetto il pollice). |  |

| | |
|---|---|
| **Grande palmare (o Flessore radiale del carpo)**<br><br>**AVAMBRACCIO**<br>a) flessione;<br>b) rotazione interna.<br>**MANO**<br>c) flessione. |  |
| **Lungo supinatore (o Brachioradiale)**<br><br>**AVAMBRACCIO**<br>a) flessione;<br>b) rotazione esterna. |  |
| **Palmare lungo**<br><br>**AVAMBRACCIO**<br>a) flessione.<br>**MANO**<br>b) flessione. |  |
| **Pronatore quadrato**<br><br>**AVAMBRACCIO**<br>a) rotazione interna (pronazione). |  |

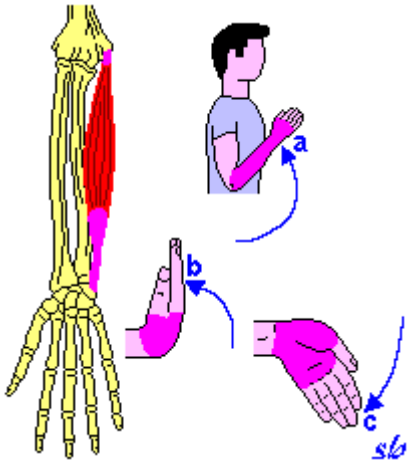
| | |
|---|---|
| **Pronatore rotondo**<br><br>**AVAMBRACCIO**<br>a) flessione;<br>b) rotazione interna. |  |
| **Supinatore breve**<br><br>**AVAMBRACCIO**<br>- rotazione esterna (supinazione). |  |
| **Tricipite brachiale**<br><br>**AVAMBRACCIO**<br>a) estensione.<br>**BRACCIO**<br>b) adduzione sul piano frontale (capo lungo);<br>c) abbassamento sul piano sagittale (capo lungo). |  |

# MUSCOLI CHE MOBILIZZANO LA MANO

| | |
|---|---|
| **Abduttore lungo del pollice**<br><br>**MANO**<br>a) estensione;<br>b) abduzione.<br>**DITA**<br>c) abduzione del pollice;<br>d) estensione del pollice. |  |

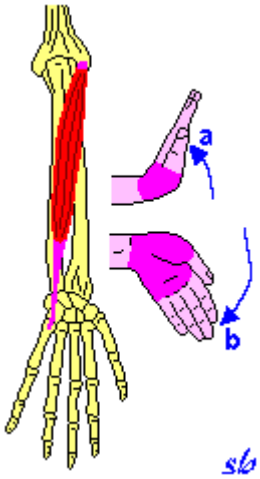
## Cubitale anteriore (o Flessore ulnare del carpo)

**AVAMBRACCIO**
a) flessione.
**MANO**
b) flessione;
c) adduzione.



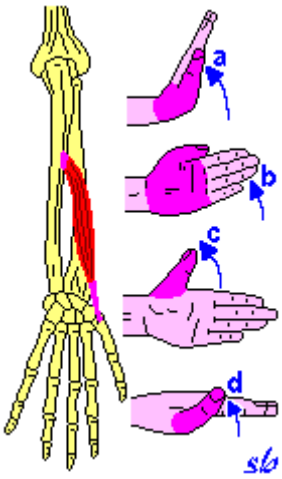

## Cubitale posteriore (o Estensore ulnare del carpo)

**MANO**
a) estensione;
b) adduzione.



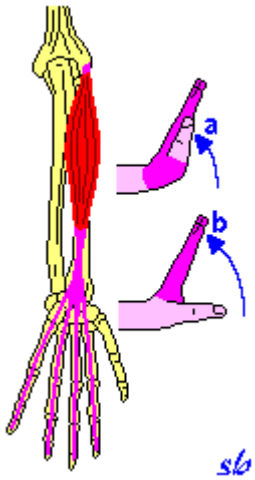

## Estensore breve del pollice

**MANO**
a) estensione;
b) abduzione.
**DITA**
c) abduzione del pollice;
d) estensione del pollice.



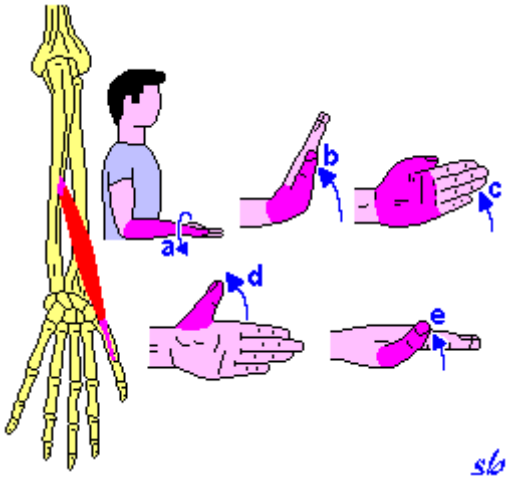
## Estensore comune delle dita

**MANO**
a) estensione.
**DITA**
b) estensione (eccetto il pollice).



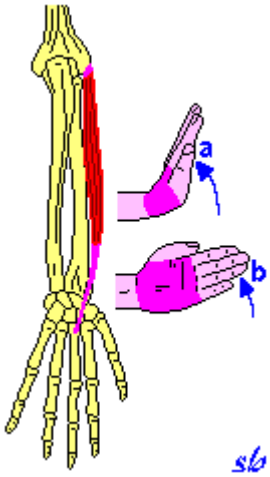

## Estensore lungo del pollice

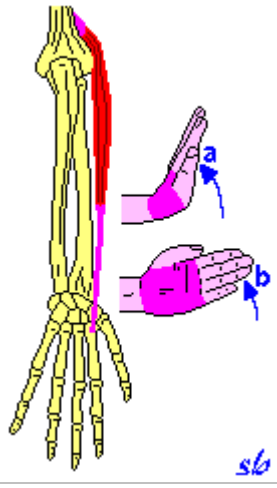
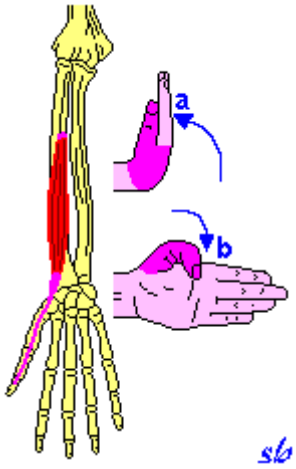
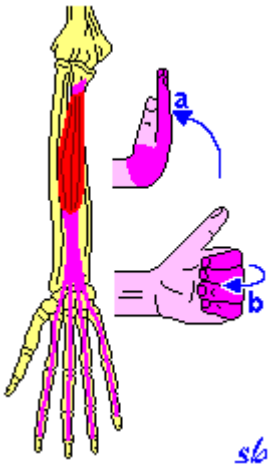
**AVAMBRACCIO**
a) rotazione esterna (supinazione).
**MANO**
b) estensione;
c) abduzione.
**DITA**
d) abduzione del pollice;
e) estensione del pollice.




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

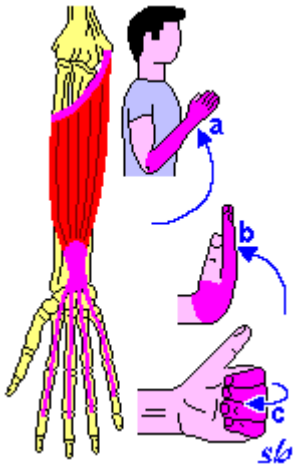
**MANO**
a) estensione;
b) abduzione.



| | |
|---|---|
| **Estensore radiale lungo del carpo (o 1° Radiale esterno)**<br><br>**MANO**<br>a) estensione;<br>b) abduzione. |  |
| **Flessore lungo del pollice**<br><br>**MANO**<br>a) flessione.<br>**DITA**<br>b) flessione del pollice. |  |
| **Flessore profondo delle dita**<br><br>**MANO**<br>a) flessione.<br>**DITA**<br>b) flessione (eccetto il pollice). |  |

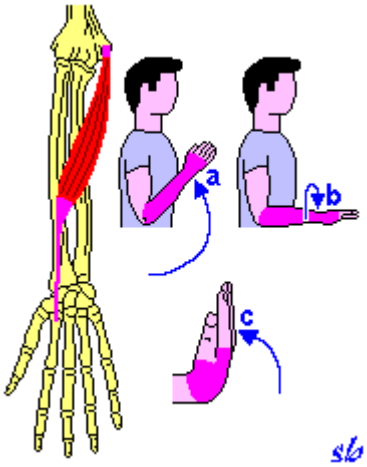
## Flessore superficiale delle dita

**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.

