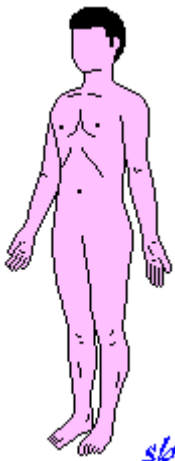
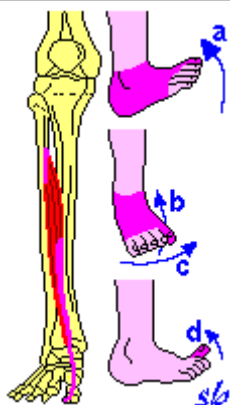
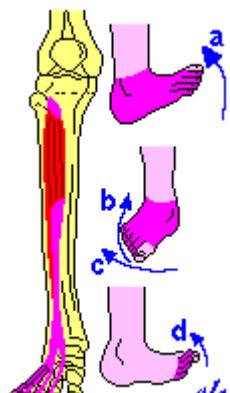


# ANATOMIA FUNZIONALE DEI PRINCIPALI MUSCOLI

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>ARTI INFERIORI</u></li> <li>2. <u>BUSTO</u></li> <li>3. <u>SPALLE E ARTI SUPERIORI</u></li> </ol>
<p>Nota: Posizione del corpo a cui si riferiscono i movimenti descritti. Nei movimenti verso il suolo non viene considerato l'effetto della gravità.</p>	

## - ARTI INFERIORI -

### MUSCOLI CHE MOBILIZZANO IL PIEDE

<p><b>Estensore lungo dell'alluce</b></p> <p><b>PIEDE</b> a) flessione (flessione dorsale). b) sollevamento mediale (supinazione); b) rotazione interna (adduzione).</p> <p><b>DITA</b> c) flessione dell'alluce.</p>	
<p><b>Estensore lungo delle dita</b></p> <p><b>PIEDE</b> a) flessione (flessione dorsale); b) sollevamento laterale (pronazione); c) rotazione esterna (abduzione).</p> <p><b>DITA</b> d) flessione delle dita (eccetto l'alluce).</p>	

### Flessore breve delle dita

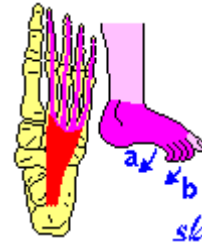
#### PIEDE

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

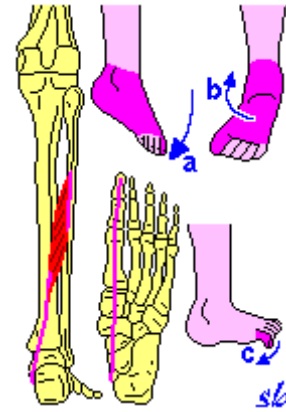
a) estensione (flessione plantare);

b) sollevamento mediale (supinazione).

#### DITA

c) estensione dell'alluce.

Ha un ruolo importante nel sostegno della volta plantare.



### Flessore lungo delle dita

#### PIEDE

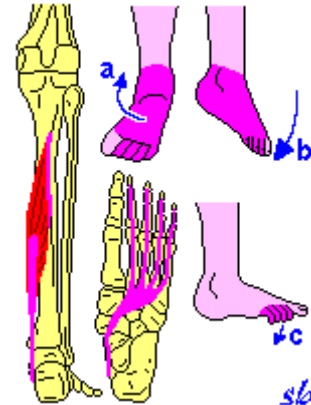
a) estensione (flessione plantare);

b) sollevamento mediale (supinazione).

#### DITA

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

Ha un ruolo importante nel sostegno della volta plantare.



### Gemelli (o Gastrocnemio)

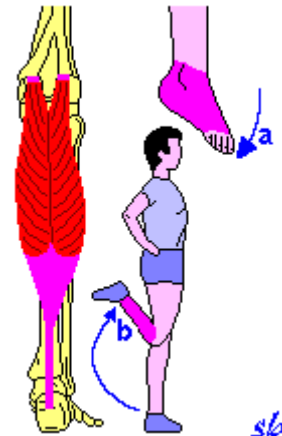
#### PIEDE

a) estensione (flessione plantare).

#### GAMBA

b) flessione.

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



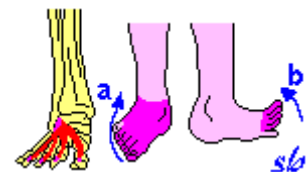
### Pedidio (o Estensore breve delle dita)

#### PIEDE

a) sollevamento laterale (pronazione).

#### DITA

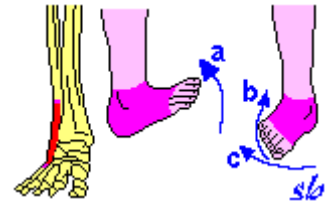
b) flessione delle dita (eccetto il mignolo).



### Peroneo anteriore

#### PIEDE

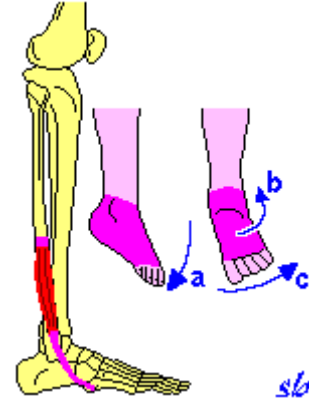
- a) flessione (flessione dorsale);
- b) sollevamento laterale (pronazione);
- c) rotazione esterna (abduzione).



### Peroneo breve

#### PIEDE

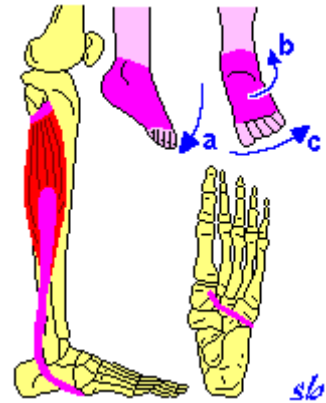
- a) estensione (flessione plantare);
  - b) sollevamento laterale (pronazione);
  - c) rotazione esterna (abduzione).
- Agisce sulla concavità dell'arco plantare.



### Peroneo lungo

#### PIEDE

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



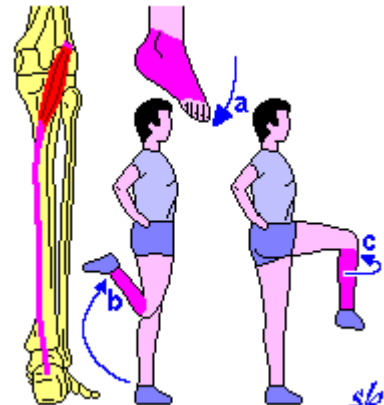
### Plantare gracile

#### PIEDE

- a) estensione (flessione plantare).

#### GAMBA

- b) flessione;
- c) rotazione interna (a gamba flessa).



### Soleo

#### PIEDE

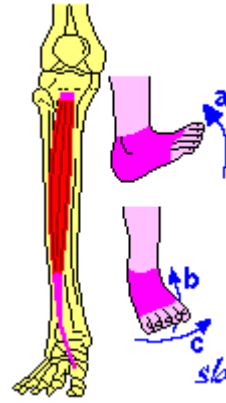
- Estensione (flessione plantare).
- Agisce insieme ai Gemelli formando il Tricipite surale.



### Tibiale anteriore

#### PIEDE

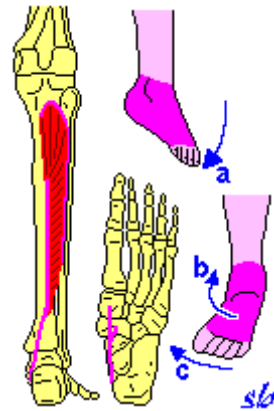
- a) flessione (flessione dorsale);
- b) sollevamento mediale (supinazione);
- c) rotazione interna (adduzione).



### Tibiale posteriore

#### PIEDE

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



## MUSCOLI CHE MOBILIZZANO LA GAMBA

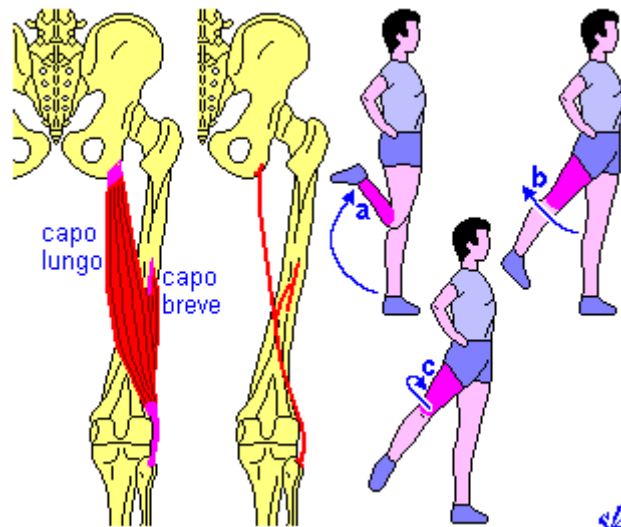
### Bicipite femorale

#### GAMBA

- a) flessione.

#### COSCIA

- b) estensione (capo lungo);
- c) rotazione esterna (capo lungo).



## Gemelli (o Gastrocnemio)

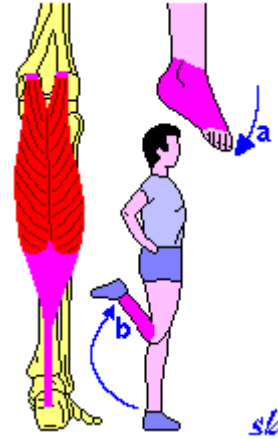
### PIEDE

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

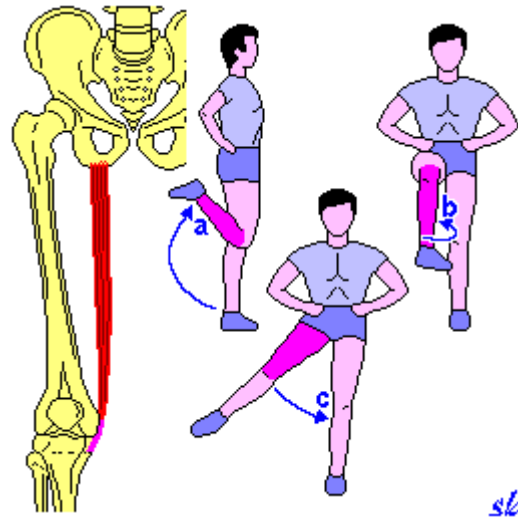
a) flessione.

b) rotazione interna (a gamba flessa);

### COSCIA

c) adduzione.

Inoltre, flette lievemente la coscia.



## Plantare gracile

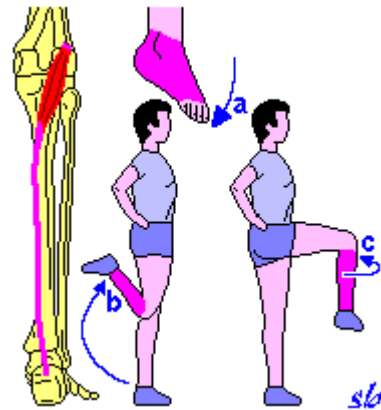
### PIEDE

a) estensione (flessione plantare);

### GAMBA

b) flessione;

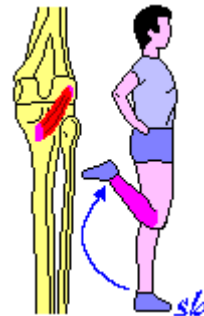
c) rotazione interna (a gamba flessa).



## Popliteo

### GAMBA

a) flessione.



## Quadricipite femorale

È composto da:

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

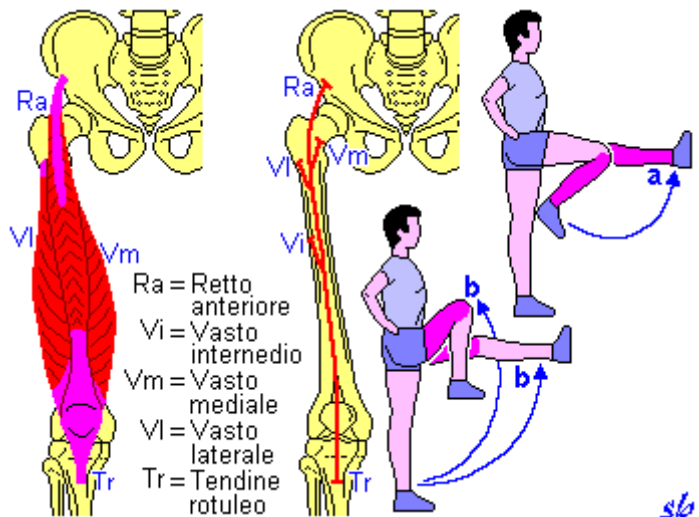
### GAMBA

a) estensione;

### COSCIA

b) flessione (Retto anteriore).

Effettua anche una e lieve adduzione della coscia.



## Sartorio

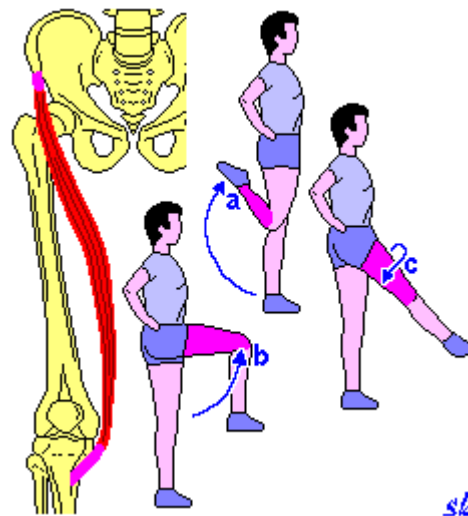
### GAMBA

a) flessione.

### COSCIA

b) flessione;

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



## Semimembranoso

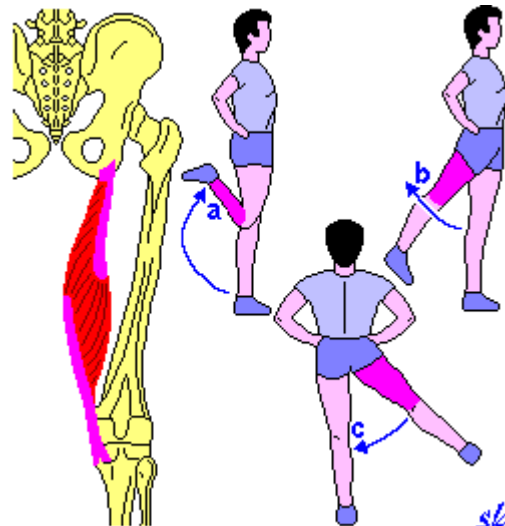
### GAMBA

a) flessione.

### COSCIA

b) estensione;

c) adduzione e leggera rotazione in dentro.



### Semitendinoso

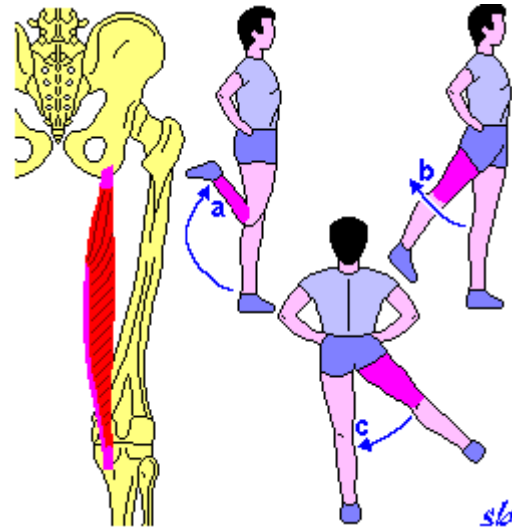
#### GAMBA

a) flessione.

#### COSCIA

b) estensione;

c) adduzione e leggera rotazione in dentro.



## MUSCOLI CHE MOBILIZZANO LA COSCIA

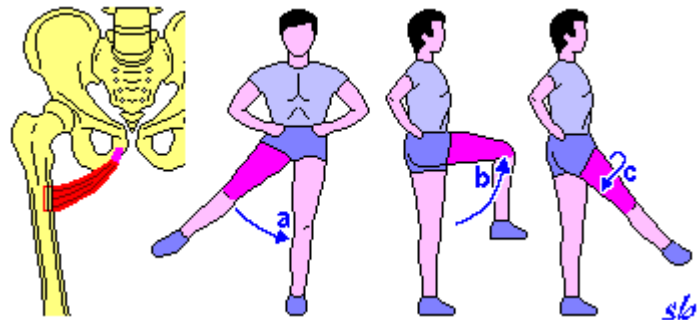
### Breve adduttore (o 2° Adduttore)

#### COSCIA

a) adduzione;

b) flessione;

c) rotazione esterna.



### Bicipite femorale

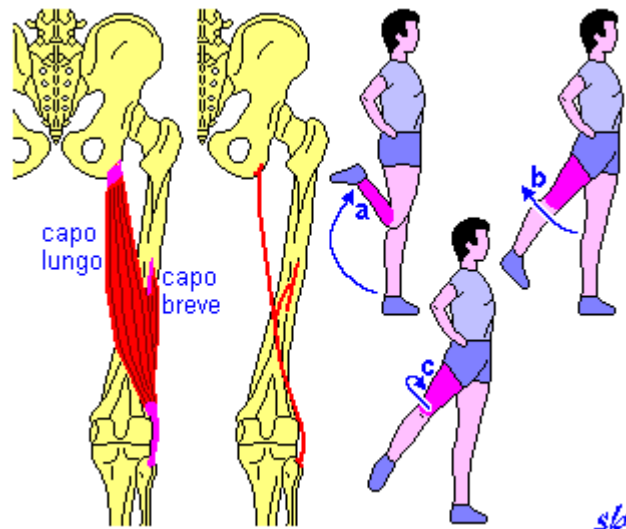
#### GAMBA

a) flessione.

#### COSCIA

b) estensione (capo lungo);

c) rotazione esterna (capo lungo).



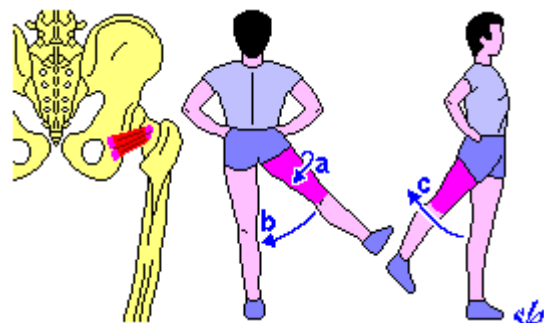
### Gemello superiore e Gemello inferiore

#### COSCIA

a) rotazione esterna;

b) adduzione;

c) estensione (parziale).



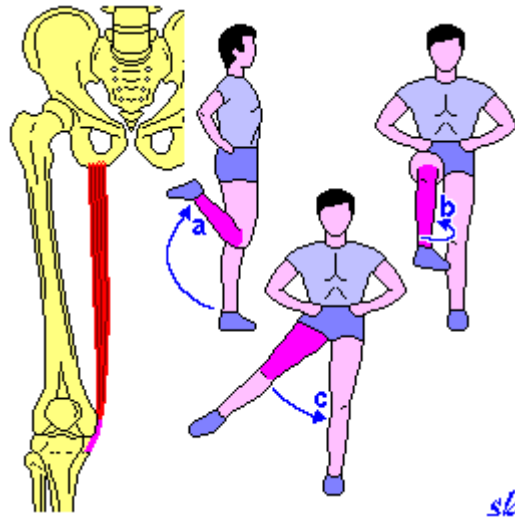
### Gracile (o Retto interno)

#### GAMBA

- a) flessione.
- b) rotazione interna (a gamba flessa);

#### COSCIA

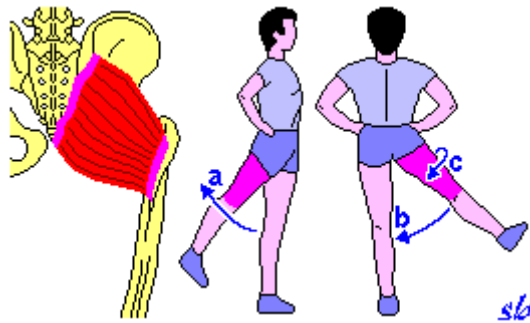
- c) adduzione.
- Inoltre flette lievemente la coscia.



### Grande gluteo

#### COSCIA

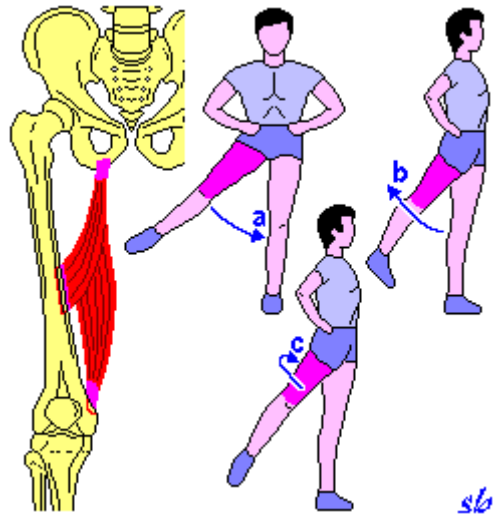
- a) estensione;
- b) adduzione;
- c) rotazione esterna.



### Grande adduttore (o 3° Adduttore)

#### COSCIA

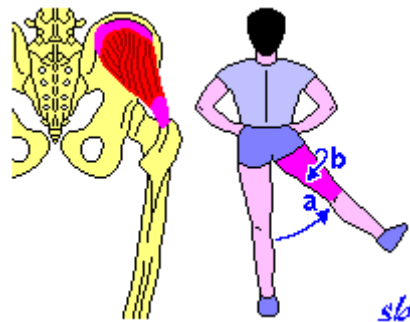
- a) adduzione;
- b) estensione;
- c) rotazione esterna (fascio posteriore).



### Medio gluteo

#### COSCIA

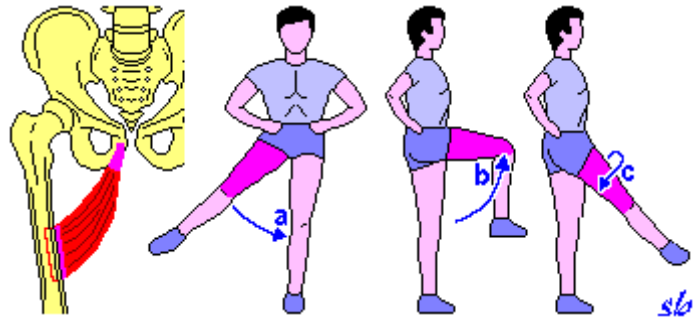
- a) abduzione;
- b) rotazione esterna (fasci posteriori).



**Lungo adduttore (o 1° Adduttore)**

**COSCIA**

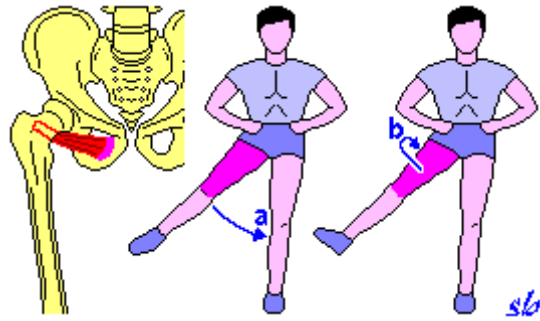
- a) adduzione;
- b) flessione;
- c) rotazione esterna.



**Otturatore esterno**

**COSCIA**

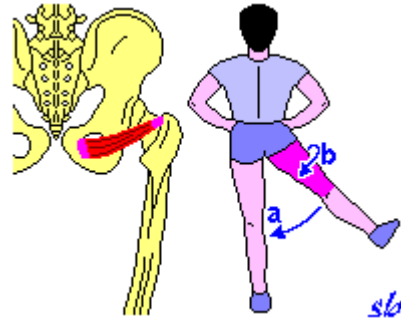
- a) adduzione;
- b) rotazione esterna.



**Otturatore interno**

**COSCIA**

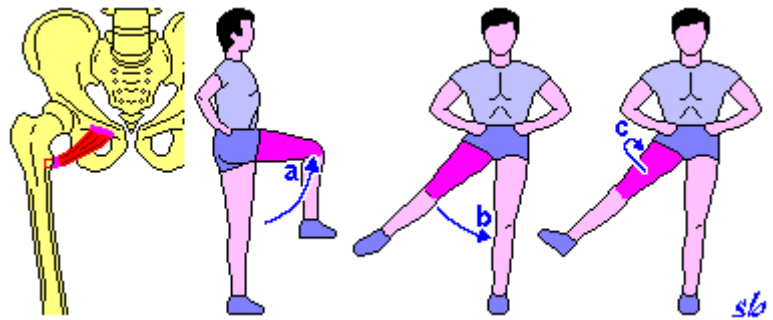
- a) adduzione;
- b) rotazione esterna.



**Pettineo**

**COSCIA**

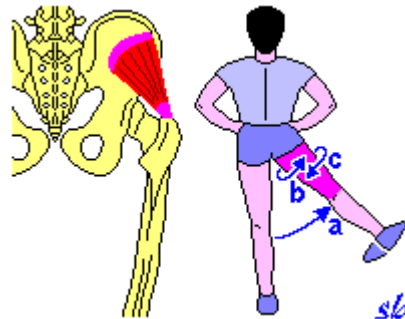
- a) flessione;
- b) adduzione;
- c) rotazione esterna.



**Piccolo gluteo**

**COSCIA**

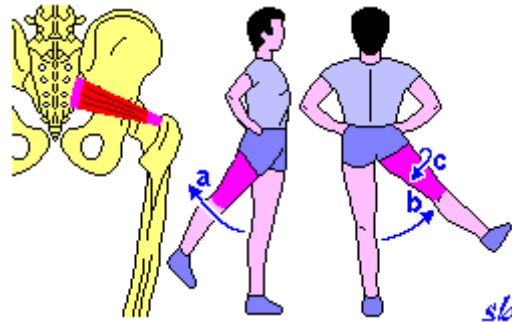
- a) abduzione;
- b) rotazione interna (fasci anteriori);
- c) rotazione esterna (fasci posteriori).



### Piriforme

#### COSCIA

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



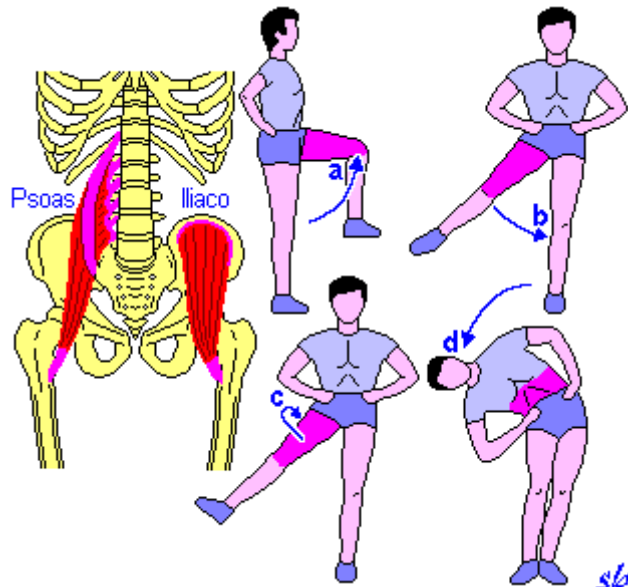
### Psoas iliaco

#### COSCIA

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

#### TRONCO

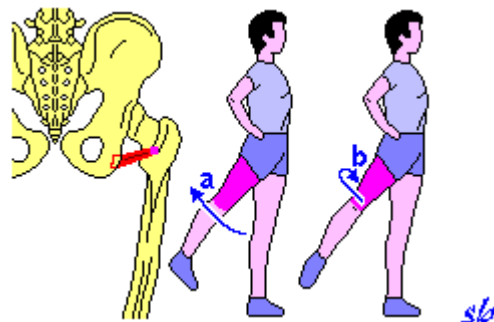
- d) inclinazione laterale.



### Quadrato femorale

#### COSCIA

- a) estensione;
- b) rotazione esterna.



### Quadricipite femorale

È composto da:

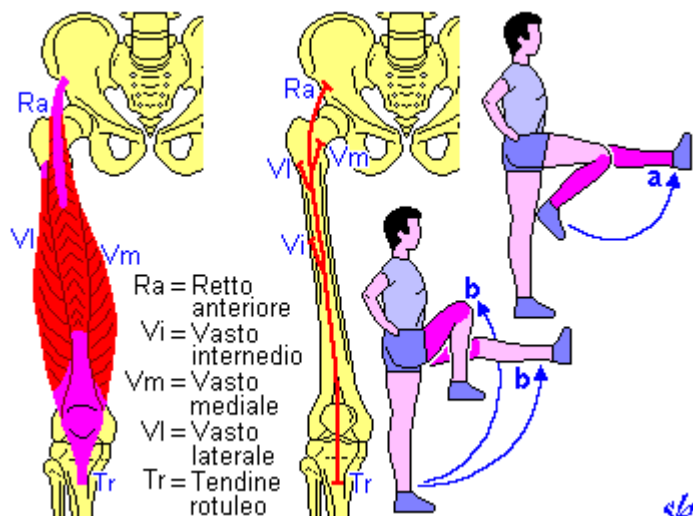
- Vasto laterale
- Vasto intermedio
- Vasto mediale
- Retto anteriore (biarticolare).

#### GAMBA

- a) estensione;

#### COSCIA

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



## Sartorio

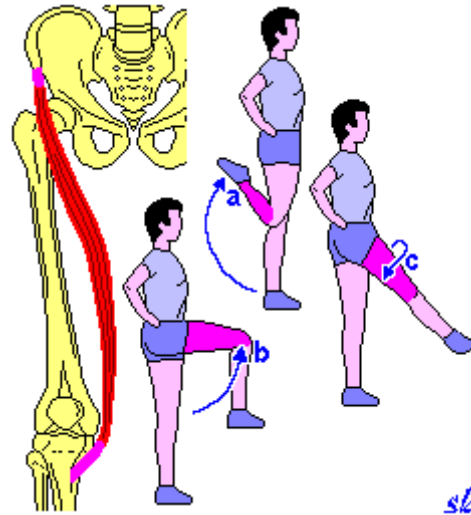
### GAMBA

a) flessione.

### COSCIA

b) flessione;

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



## Semimembranoso

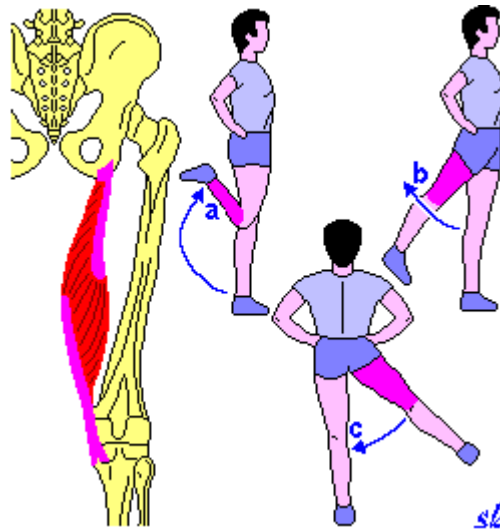
### GAMBA

a) flessione.

### COSCIA

b) estensione;

c) adduzione e leggera rotazione in  
dentro.



## Semitendinoso

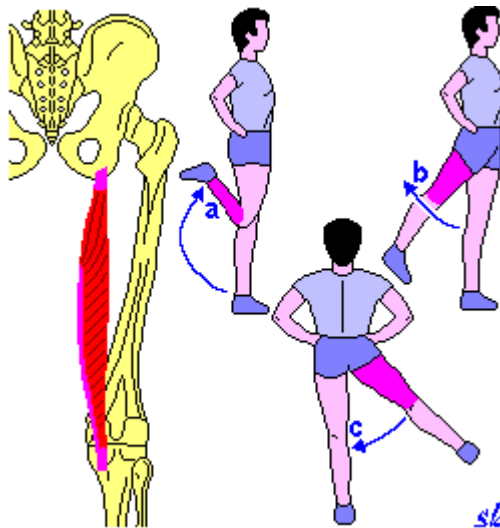
### GAMBA

a) flessione.

### COSCIA

b) estensione;

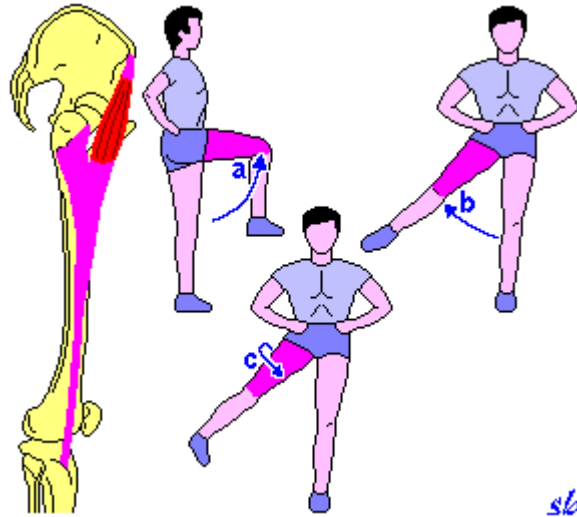
c) adduzione e leggera rotazione in  
dentro.



## Tensore della fascia lata

### COSCIA

- a) flessione;
- b) abduzione;
- c) rotazione interna.



## - BUSTO -

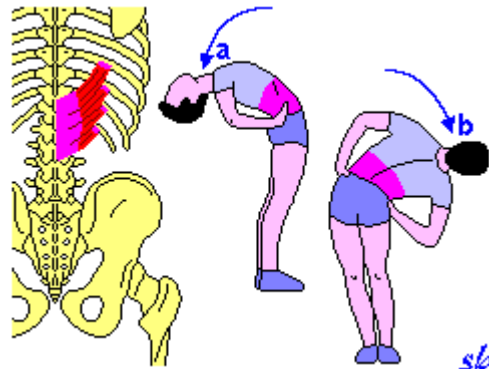
### MUSCOLI CHE MOBILIZZANO IL BUSTO

## Dentato posteriore inferiore

### TRONCO

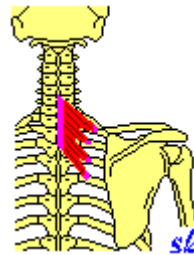
- a) estensione (tratto dorsale inferiore);
- b) inclinazione laterale (tratto dorsale inferiore).

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.



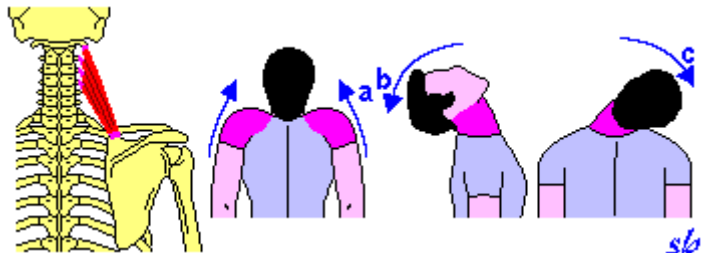
## Elevatore della scapola (o Angolare della scapola)

### SPALLA

- a) sollevamento.

### COLLO

- b) estensione;
- c) inclinazione laterale.



## Gran dorsale

### TRONCO

a) estensione (tratto dorsale inferiore e lombare).

### SPALLA

b) retroposizione.

### BRACCIO

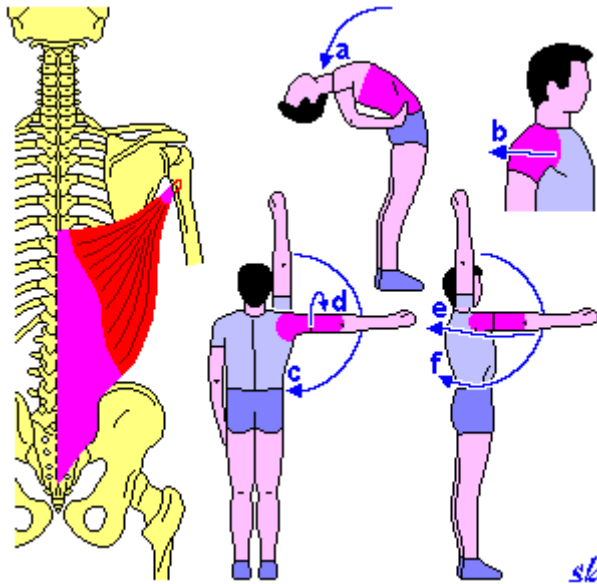
c) abbassamento e adduzione (sul piano frontale);

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

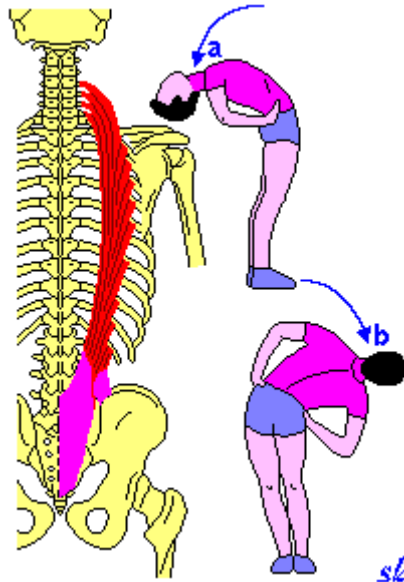
### BUSTO

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.

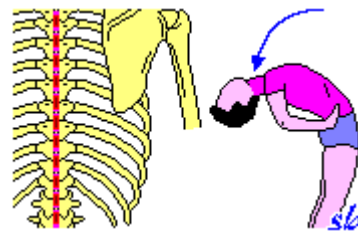
Insieme al Lunghissimo del dorso forma il Sacrospinale.



## Interspinali

### BUSTO

a) estensione.

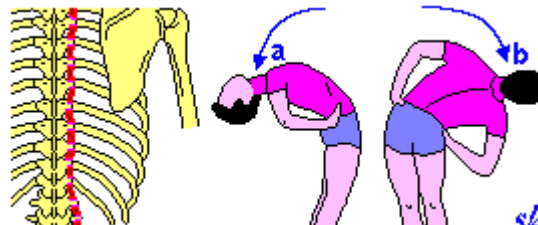


## Intertrasversari

### BUSTO

a) estensione;

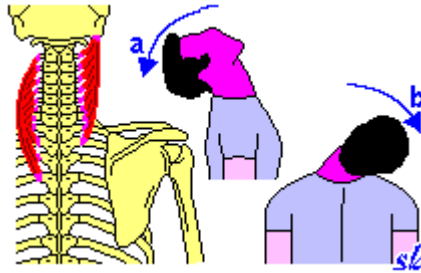
b) inclinazione laterale.



## Lunghissimo del capo e del collo

### CAPO E COLLO

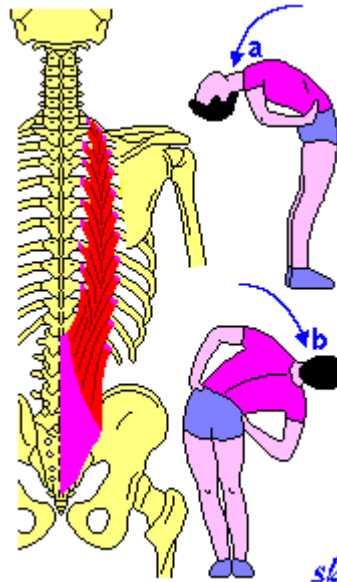
a) estensione del capo e del collo;  
b) inclinazione laterale del capo e del collo.  
In particolare il Lunghissimo del capo  
effettua anche il movimento localizzato di  
sola estensione e di inclinazione laterale del  
capo.  
Insieme al Lunghissimo del dorso e  
all'Ileocostale forma il Sacrospinale.



## Lunghissimo del dorso

### TRONCO

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



## Multifidi

### BUSTO

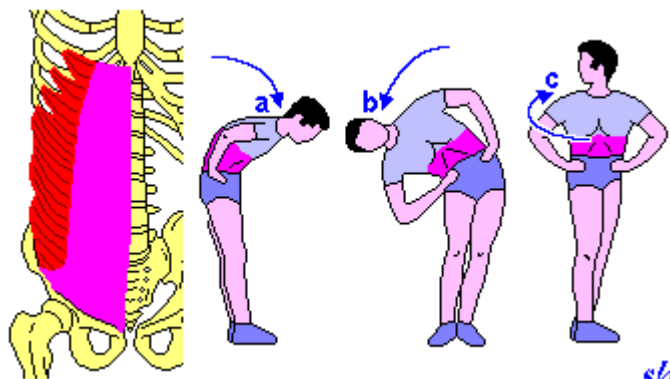
a) estensione;  
b) rotazione (tratto toracico e cervicale).



## Obliquo esterno (o Grande obliquo)

### TRONCO

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

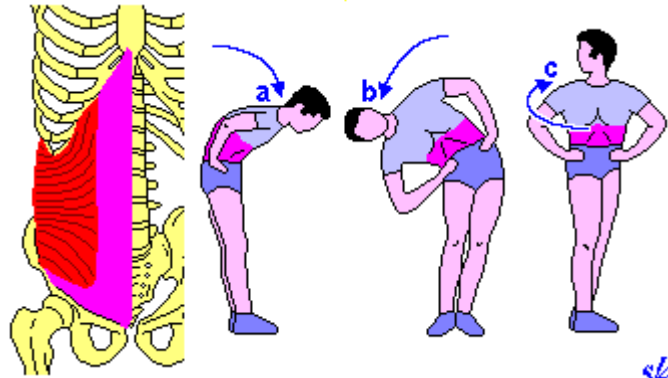


### Obliquo interno (o Piccolo obliquo)

#### TRONCO

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

Agisce anche nella espirazione forzata abbassando le costole.



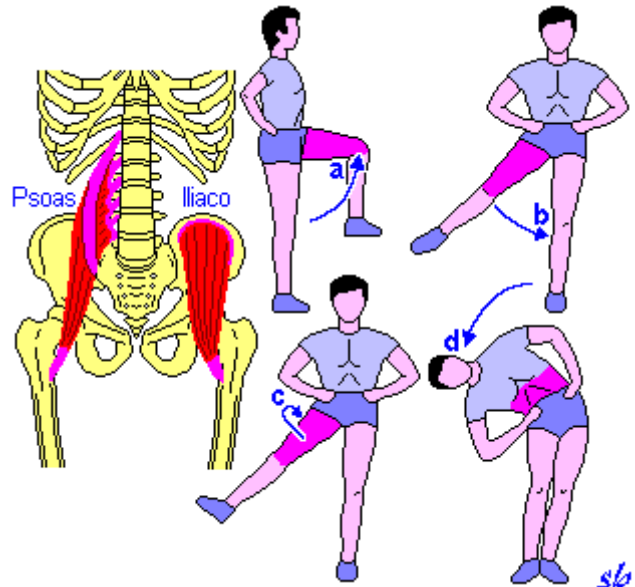
### Psoas iliaco

#### COSCIA

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

#### TRONCO

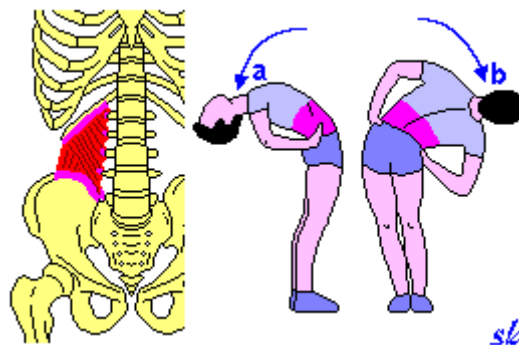
- d) inclinazione laterale (tratto lombare).



### Quadrato dei lombi

#### TRONCO

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

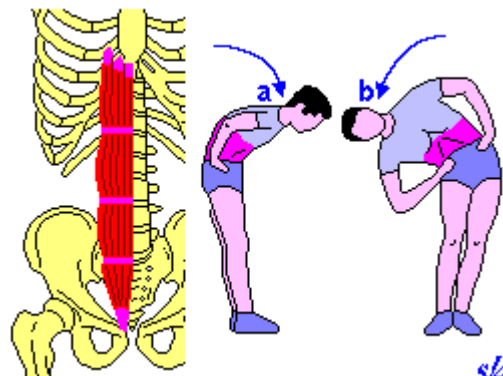


### Retto dell'addome

#### 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

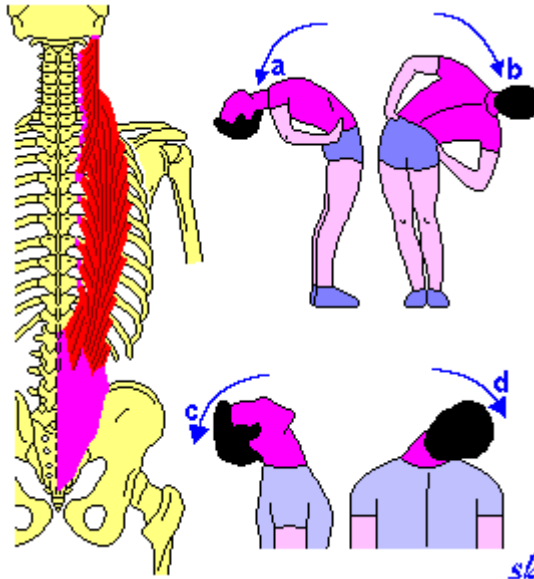
Per i dettagli vedi i muscoli illustrati singolarmente.

### BUSTO

a) estensione;  
b) inclinazione laterale;

### CAPO E COLLO

c) estensione;  
d) inclinazione laterale.



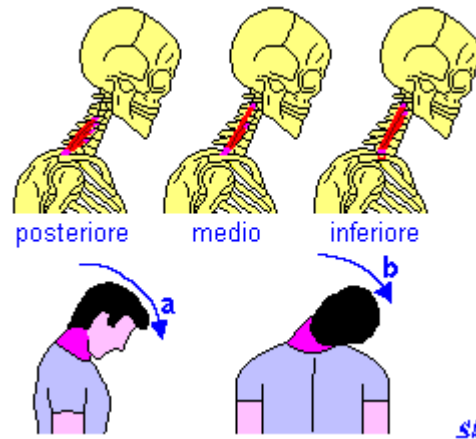
## Scaleni

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

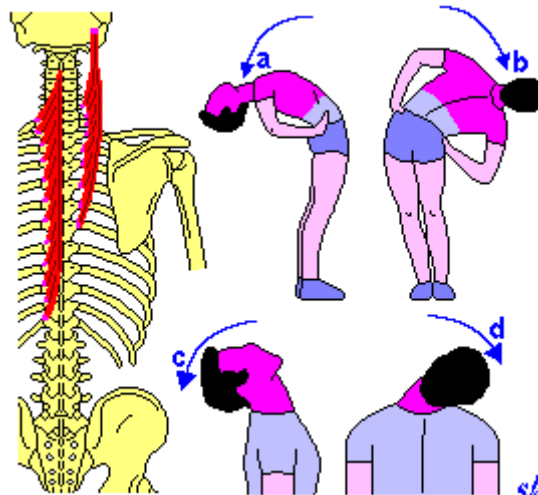
Si suddividono in:  
- Semispinali del collo  
- Semispinali del capo.

### 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.

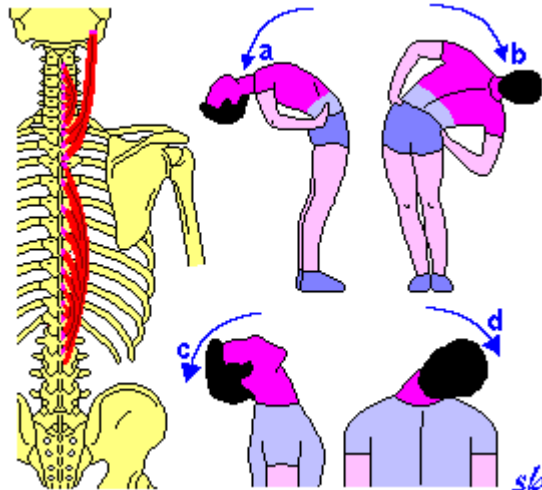
### BUSTO

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.



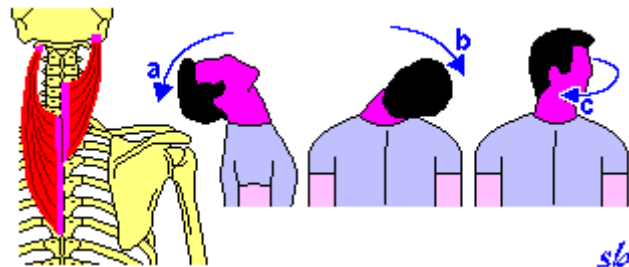
## Splenio

Si suddivide in:

- Splenio del collo
- Splenio del capo.

### CAPO E COLLO

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



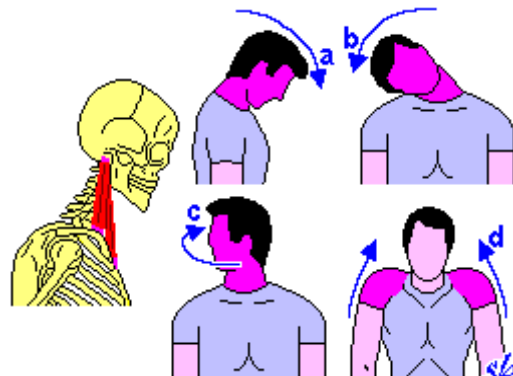
## Sternocleidomastoideo

### 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).

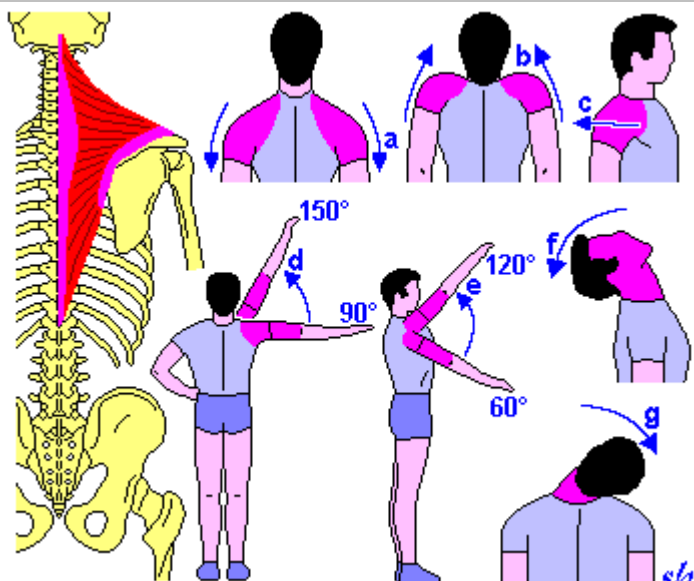
### BRACCIO

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.



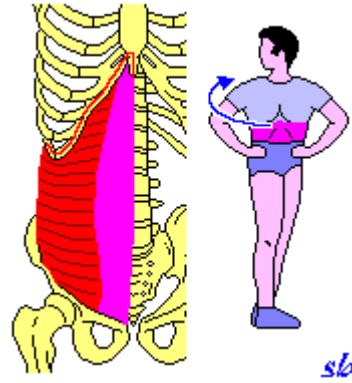
## Trasverso dell'addome

### TRONCO

a) rotazione.

Agisce come espiratore abbassando le costole.

Interviene anche nella espirazione forzata.



## - SPALLE E ARTI SUPERIORI - MUSCOLI CHE MOBILIZZANO LA SPALLA

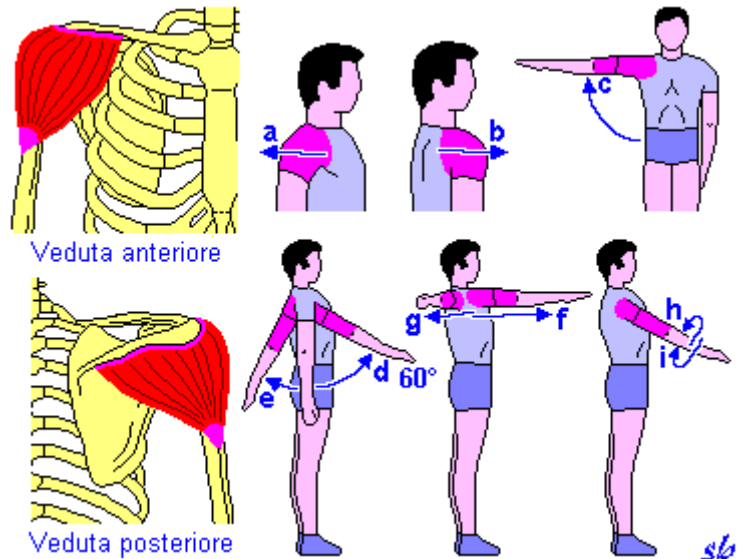
### Deltoide

#### 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).



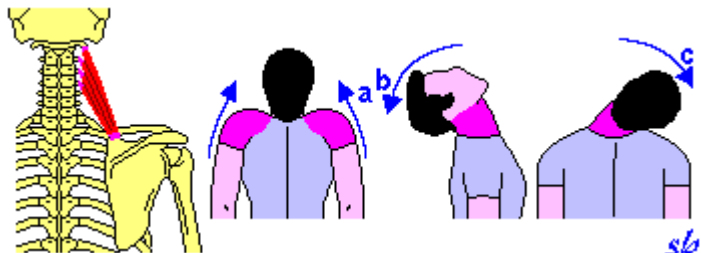
### Elevatore della scapola (o Angolare della scapola)

#### SPALLA

a) sollevamento.

#### COLLO

b) estensione;  
c) inclinazione laterale.



### Gran dentato (o Dentato anteriore)

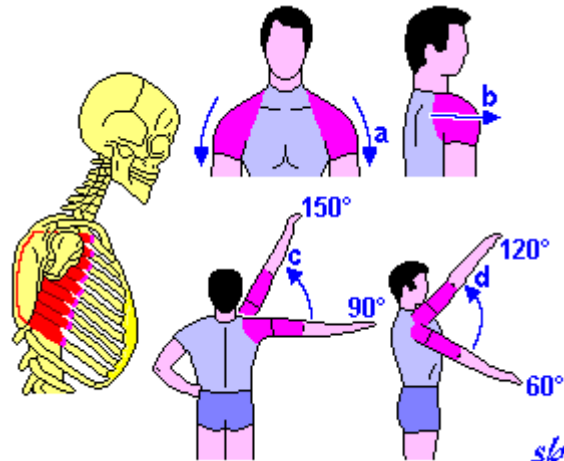
#### SPALLA

a) abbassamento;  
b) anteposizione.

#### BRACCIO

c) elevazione. Insieme al Trapezio (fasci superiori e inferiori) consente, ruotando la scapola, di elevare 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

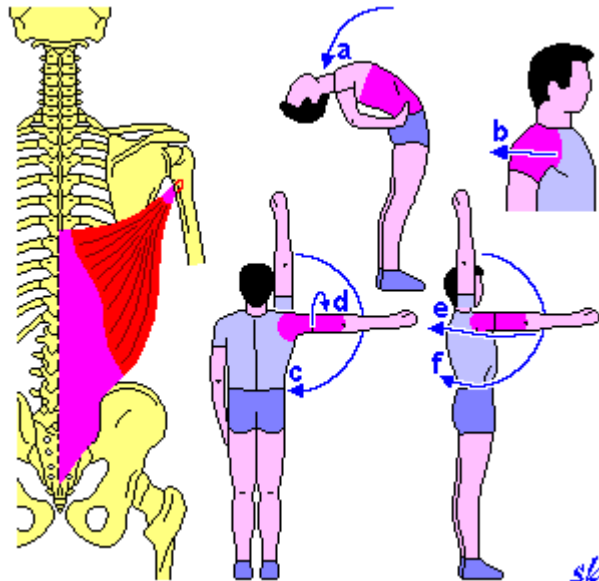
c) abbassamento e adduzione (sul piano frontale);

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

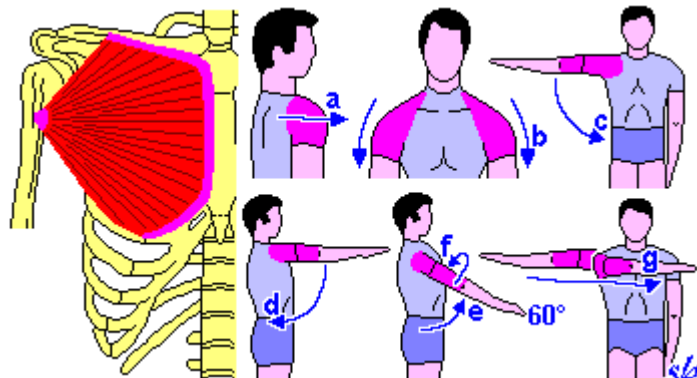
c) adduzione (fasci inferiori);

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).

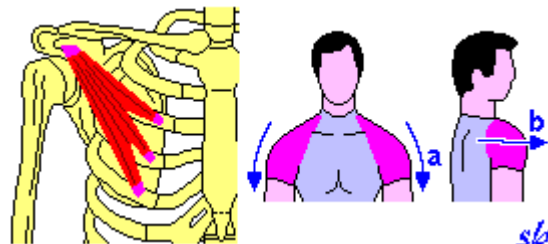


### Piccolo pettorale

#### SPALLA

a) abbassamento;  
b) anteposizione.

Agisce anche nella inspirazione forzata sollevando le costole.



## Romboide

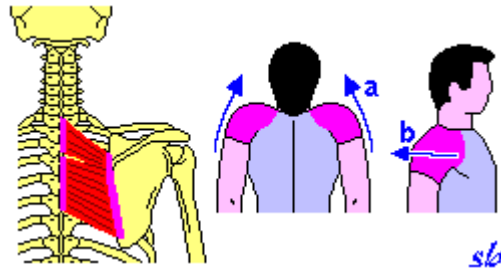
È composto da:  
- Piccolo romboide  
- Grande romboide.

### SPALLA

Ambedue agiscono nel:

- a) sollevamento;
- b) retroposizione.

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



## Sternocleidomastoideo

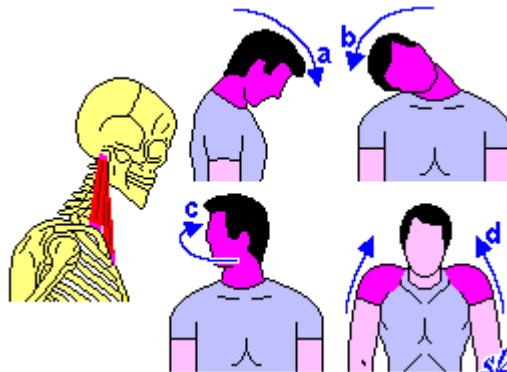
### CAPO

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

### SPALLA

- d) sollevamento.

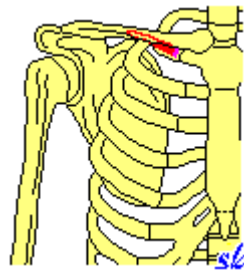
Interviene anche nell'inspirazione forzata agendo sulla clavicola e sul manubrio dello sterno.



## 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°).

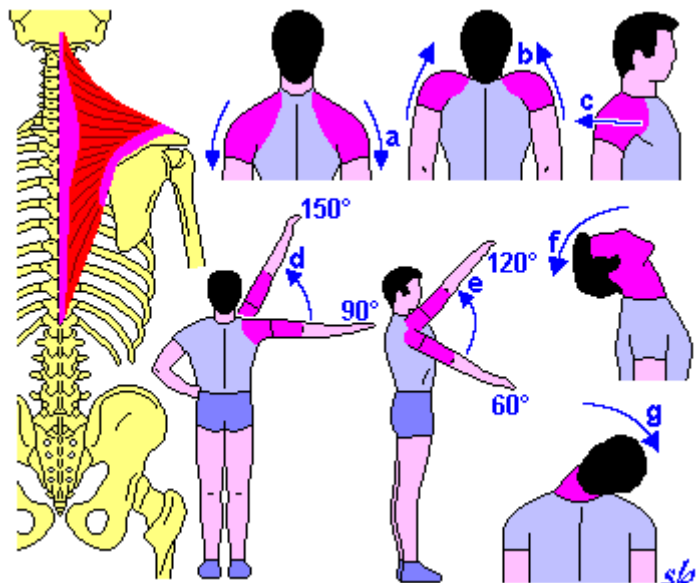
In ambedue i movimenti, insieme al Gran dentato consente, ruotando la scapola, di elevare il braccio in alto.

### CAPO

Punto fisso sulla scapola:

- f) estensione;
- g) inclinazione laterale.

Agisce anche nella inspirazione forzata innalzando le costole.



## MUSCOLI CHE MOBILIZZANO IL BRACCIO

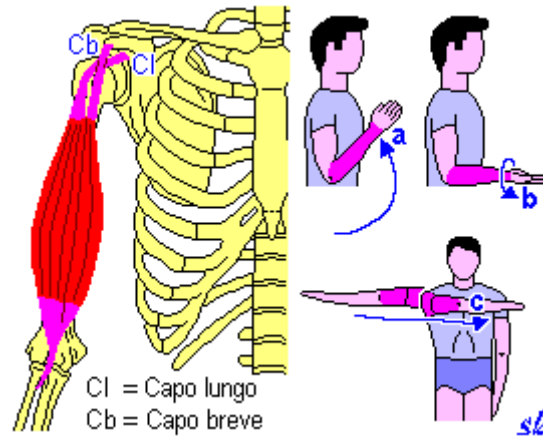
## Bicipite brachiale

### AVAMBRACCIO

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

### BRACCIO

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

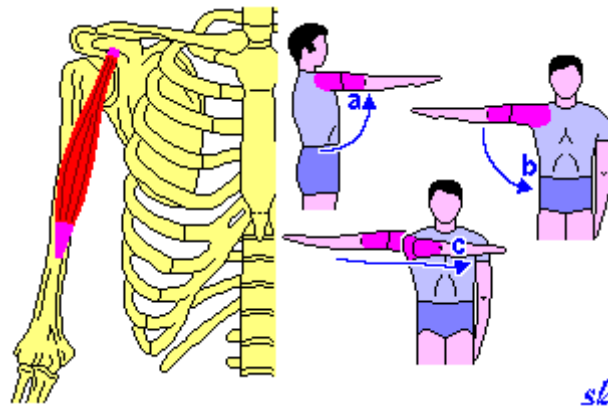


Cl = Capo lungo  
Cb = Capo breve

## Coracobrachiale

### BRACCIO

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



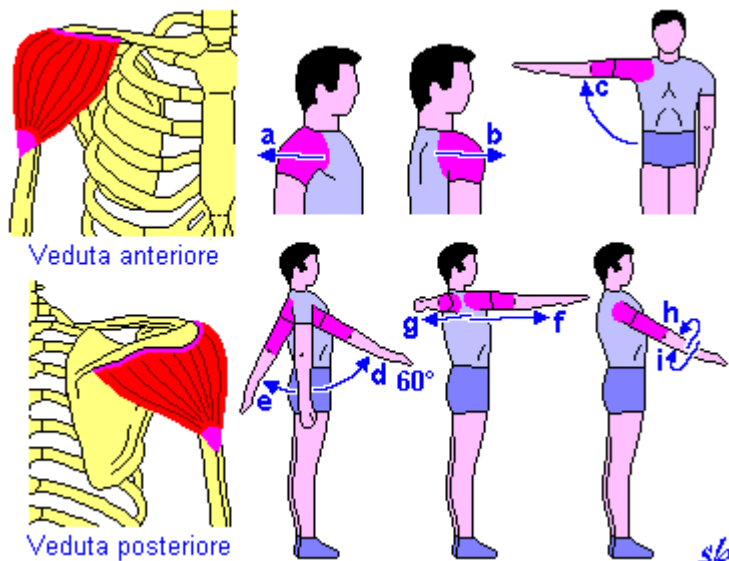
## Deltoide

### 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).



Veduta anteriore

Veduta posteriore

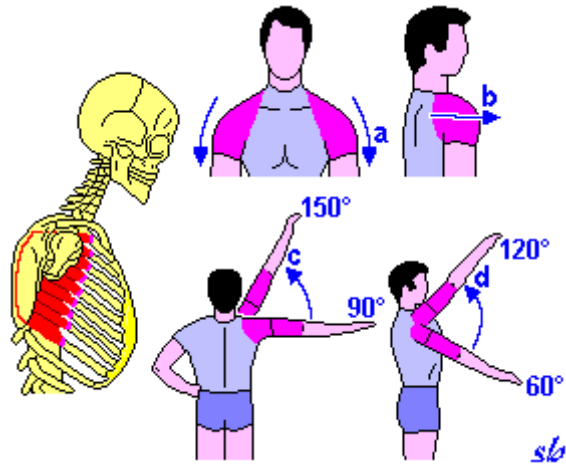
### Gran dentato (o Dentato anteriore)

**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**

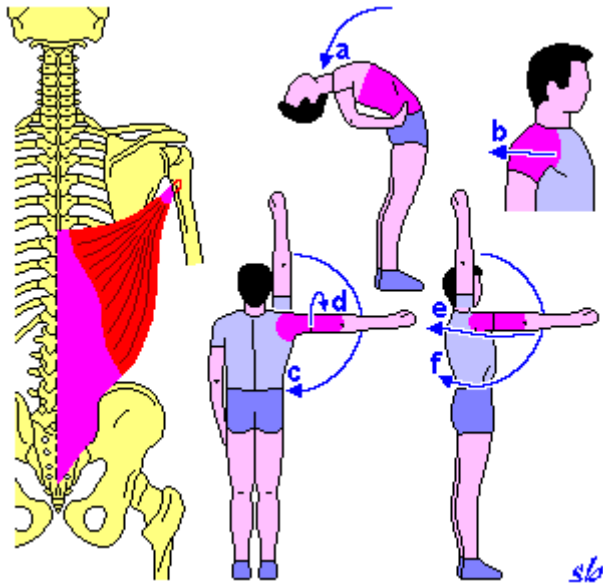
- a) estensione (tratto dorsale inferiore e lombare).

**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.



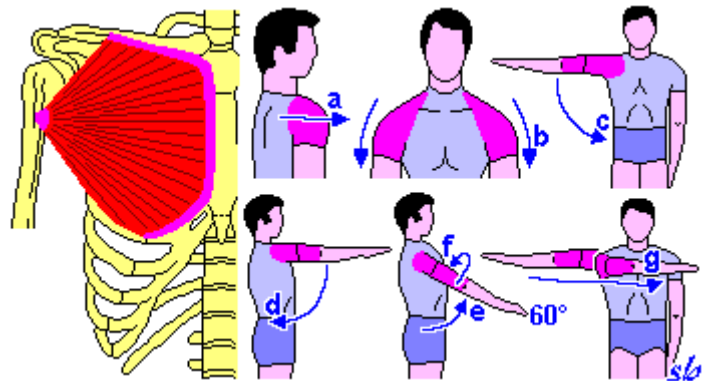
### Gran pettorale

**SPALLA**

- a) anteposizione;
- b) abbassamento.

**BRACCIO**

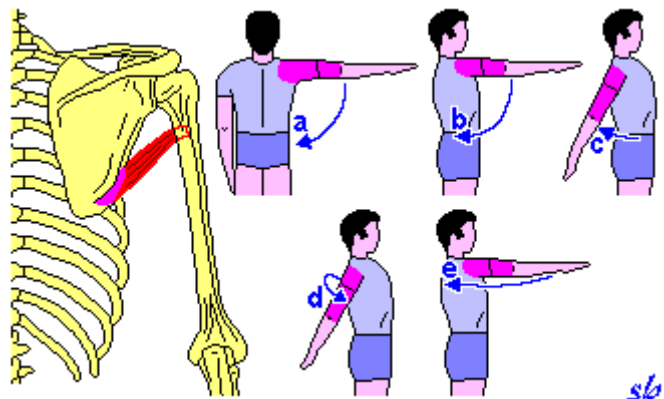
- c) adduzione (fasci inferiori);
- d) abbassamento sul piano sagittale (fasci inferiori);
- e) anteposizione fino a circa 60° (fasci superiori);
- f) rotazione interna;
- g) flessione orizzontale (da in fuori a avanti).



### Grande rotondo

**BRACCIO**

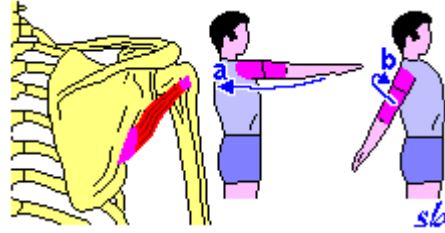
- a) adduzione (piano frontale);
- b) abbassamento (piano sagittale);
- c) retroposizione;
- d) rotazione interna;
- e) estensione orizzontale (da avanti in fuori).



### Piccolo rotondo

#### BRACCIO

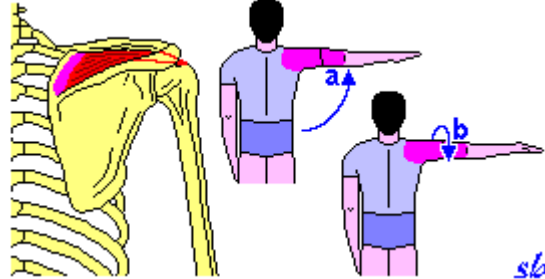
- a) estensione orizzontale (da avanti lo porta in fuori);
- b) rotazione esterna.



### Sopraspinato

#### BRACCIO

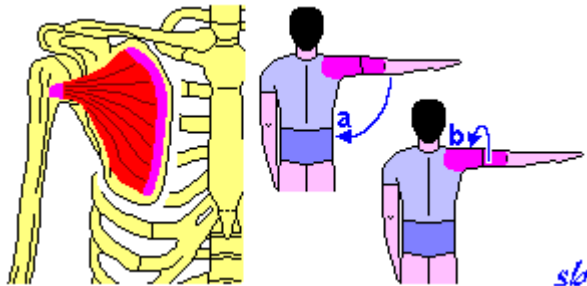
- a) abduzione;
- b) rotazione esterna.



### Sottoscapolare

#### BRACCIO

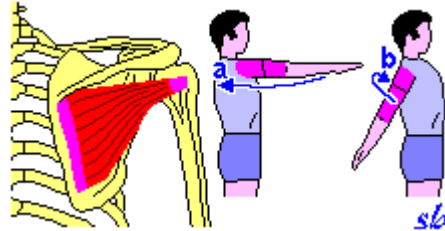
- a) adduzione (fasci inferiori);
- b) rotazione interna.



### 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°).

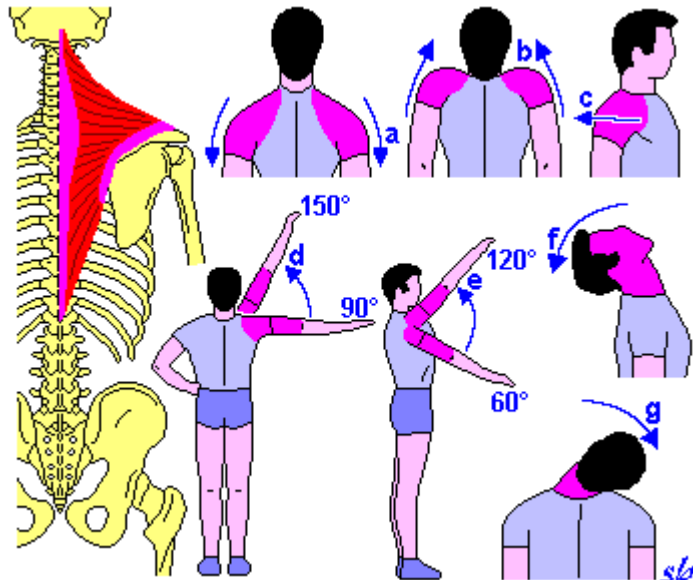
In ambedue i movimenti, insieme al Gran dentato consente, ruotando la scapola, di elevare il braccio in alto sul piano frontale.

#### CAPO

Punto fisso sulla scapola:

- f) estensione;
- g) inclinazione laterale.

Agisce anche nella inspirazione forzata innalzando le costole.



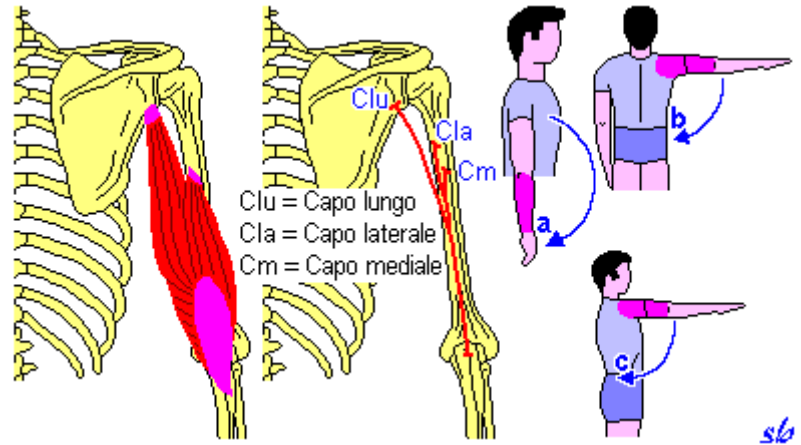
## Tricipite brachiale

### AVAMBRACCIO

a) estensione.

### BRACCIO

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

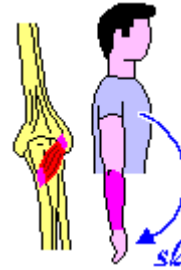


## MUSCOLI CHE MOBILIZZANO L'AVAMBRACCIO

## Anconeo

### AVAMBRACCIO

a) estensione.



## Bicipite brachiale

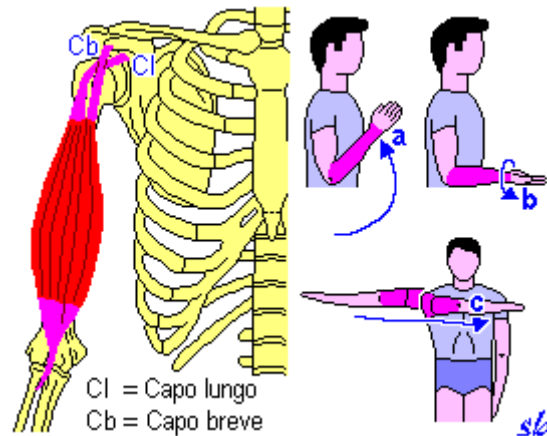
### AVAMBRACCIO

a) flessione;

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

### BRACCIO

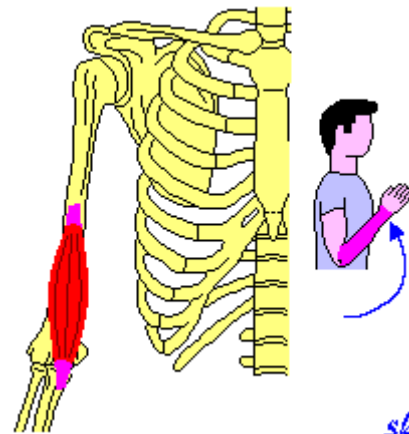
c) estensione orizzontale (da in fuori a avanti).



## Brachiale anteriore

### AVAMBRACCIO

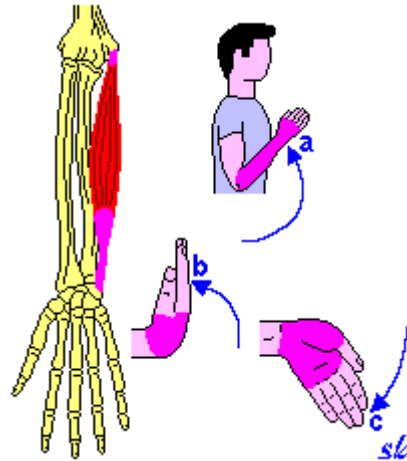
a) flessione.



**Cubitale anteriore (o  
Flessore ulnare del  
carpo)**

**AVAMBRACCIO**

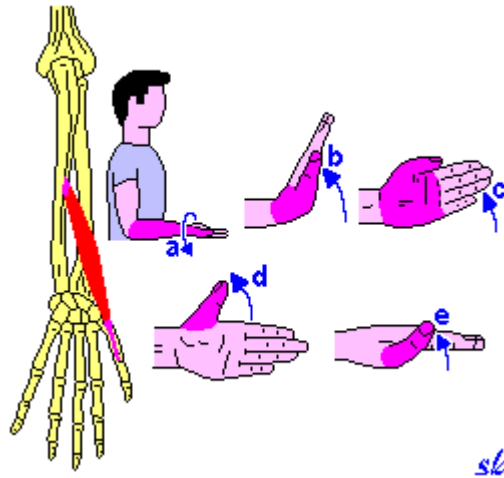
- a) flessione.
- MANO**
- b) flessione;
  - c) adduzione.



**Estensore lungo del  
pollice**

**AVAMBRACCIO**

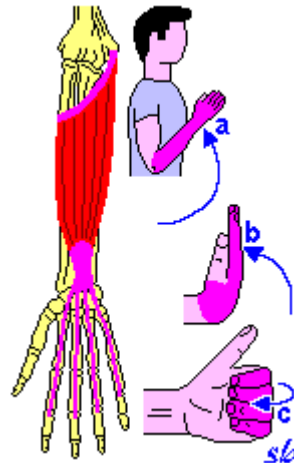
- a) rotazione esterna (supinazione).
- MANO**
- b) estensione;
  - c) abduzione.
- DITA**
- d) abduzione del pollice;
  - e) estensione del pollice.



**Flessore superficiale  
delle dita**

**AVAMBRACCIO**

- a) flessione.
- MANO**
- b) flessione.
- DITA**
- c) flessione (eccetto il pollice).



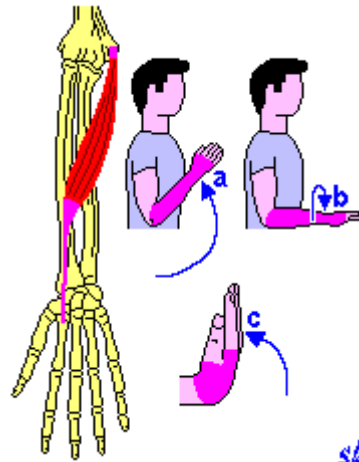
**Grande palmare (o  
Flessore radiale del  
carpo)**

**AVAMBRACCIO**

- a) flessione;
- b) rotazione interna.

**MANO**

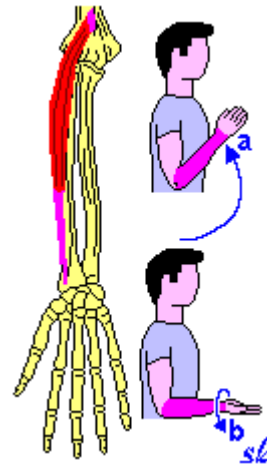
- c) flessione.



**Lungo supinatore (o  
Brachioradiale)**

**AVAMBRACCIO**

- a) flessione;
- b) rotazione esterna.



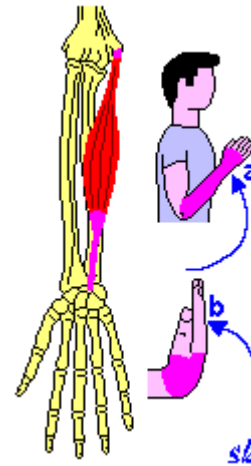
**Palmare lungo**

**AVAMBRACCIO**

- a) flessione.

**MANO**

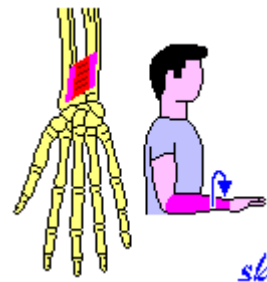
- b) flessione.



**Pronatore quadrato**

**AVAMBRACCIO**

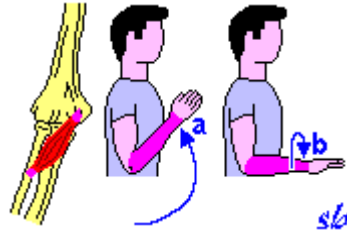
- a) rotazione interna (pronazione).



### Pronatore rotondo

#### AVAMBRACCIO

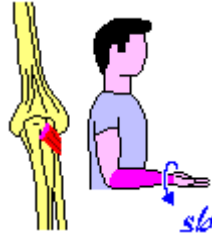
- a) flessione;
- b) rotazione interna.



### Supinatore breve

#### AVAMBRACCIO

- rotazione esterna (supinazione).



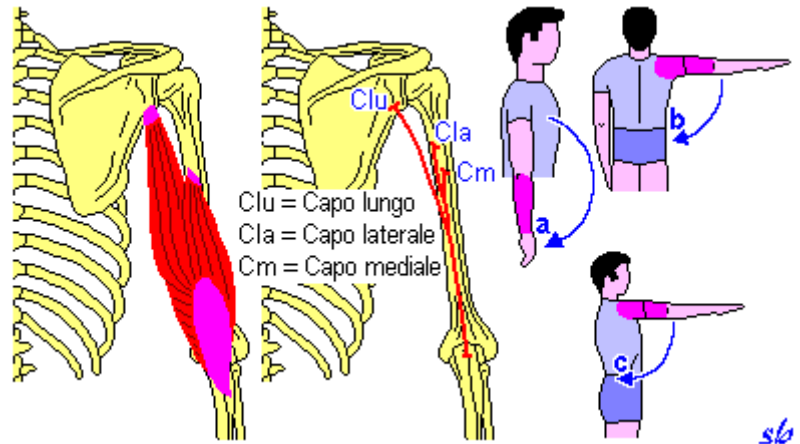
### Tricipite brachiale

#### AVAMBRACCIO

- a) estensione.

#### BRACCIO

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



## MUSCOLI CHE MOBILIZZANO LA MANO

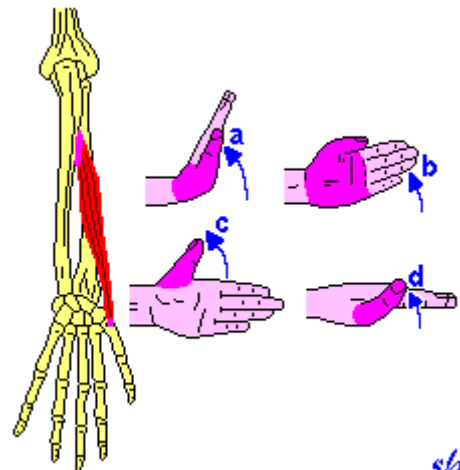
### Abduttore lungo del pollice

#### MANO

- a) estensione;
- b) abduzione.

#### DITA

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



**Cubitale anteriore (o Flessore ulnare del carpo)**

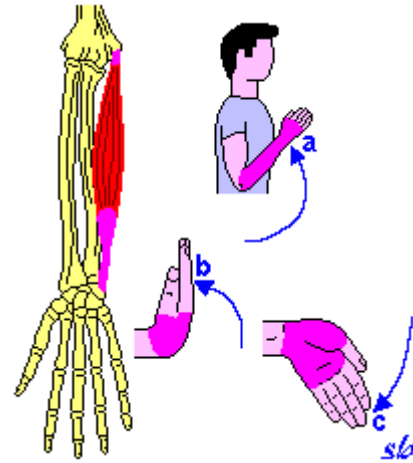
**AVAMBRACCIO**

a) flessione.

**MANO**

b) flessione;

c) adduzione.

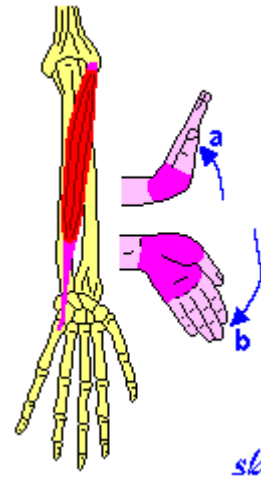


**Cubitale posteriore (o Estensore ulnare del carpo)**

**MANO**

a) estensione;

b) adduzione.



**Estensore breve del pollice**

**MANO**

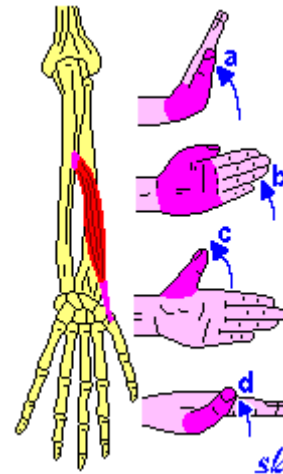
a) estensione;

b) abduzione.

**DITA**

c) abduzione del pollice;

d) estensione del pollice.



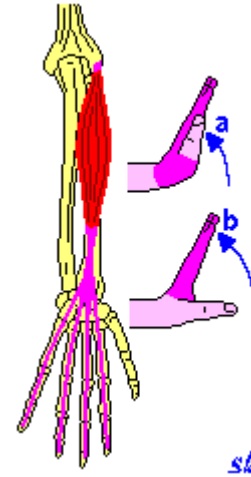
### Estensore comune delle dita

#### MANO

a) estensione.

#### DITA

b) estensione (eccetto il pollice).



### Estensore lungo del pollice

#### AVAMBRACCIO

a) rotazione esterna (supinazione).

#### MANO

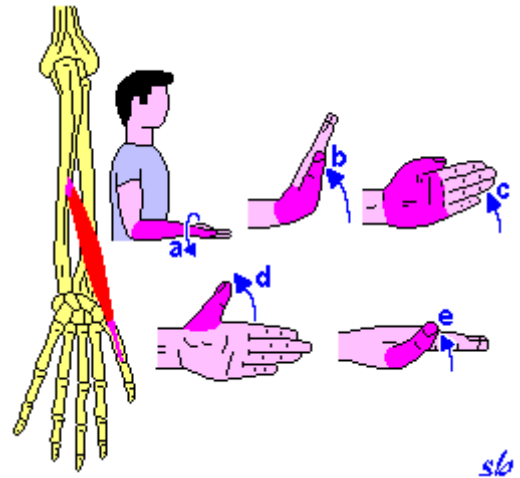
b) estensione;

c) abduzione.

#### DITA

d) abduzione del pollice;

e) estensione del pollice.

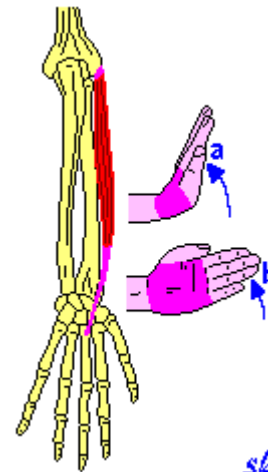


### Estensore radiale breve del carpo (o 2° Radiale esterno)

#### MANO

a) estensione;

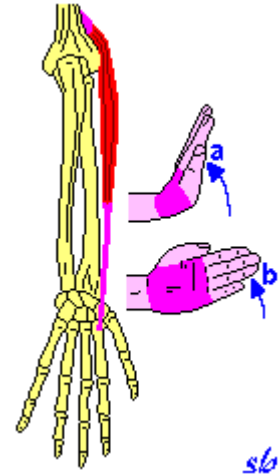
b) abduzione.



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

**MANO**

- a) estensione;
- b) abduzione.



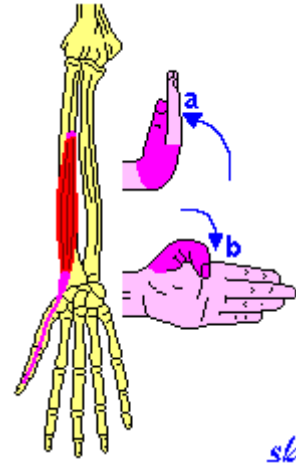
**Flessore lungo del pollice**

**MANO**

- a) flessione.

**DITA**

- b) flessione del pollice.



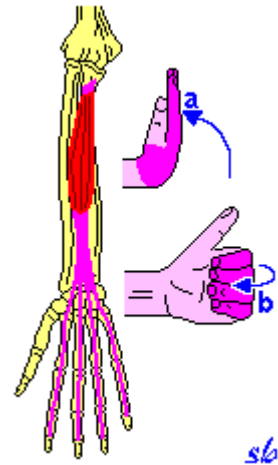
**Flessore profondo delle dita**

**MANO**

- a) flessione.

**DITA**

- b) flessione (eccetto il pollice).



### Flessore superficiale delle dita

#### AVAMBRACCIO

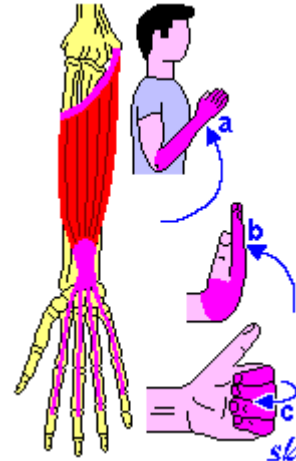
a) flessione.

#### MANO

b) flessione.

#### DITA

c) flessione (eccetto il pollice).



### Grande palmare (o Flessore radiale del carpo)

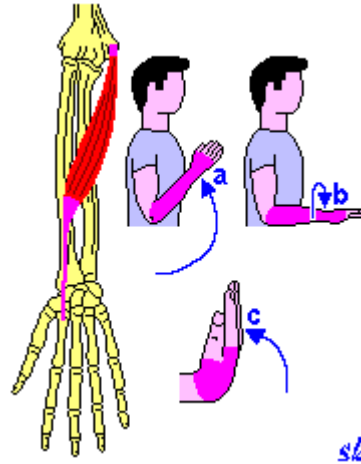
#### AVAMBRACCIO

a) flessione;

b) rotazione interna.

#### MANO

c) flessione.



### Palmare lungo

#### AVAMBRACCIO

a) flessione.

#### MANO

b) flessione.

