

Funkcja mięśni a zakres ruchów w wybranych stawach

Czynność	Mięśnie wykonujące ruch
Staw łokciowy Zgiecie łokcia	1. ramienny – brachialis 2. dwugłowy ramienia -- biceps brachii 3. ramiennie-promieniowy – brachioradialis 4. obły nawrotny -- pronator Teres 5. zginacz nadgarstka łokciowy -- flexor carpi ulnaris
Wyprost łokcia	1. trójgłowy -- triceps 2. łokciowy -- anconeus
Supinacja przedramienia	1. odwracacz -- supinator 2. dwugłowy ramienia -- biceps brachii
Pronacja przedramienia	1. nawrotny czworoboczny -- pronator Quadratus 2. obły nawrotny -- pronator Teres 3. zginacz nadgarstka promieniowy -- flexor carpi radialis
Nadgarstek Zgiecie	1. zginacz nadgarstka promieniowy -- flexor carpi radialis 2. zginacz nadgarstka łokciowy -- flexor carpi ulnaris
Wyprost	1. prostownik promieniowy długi nadgarstka -- extensor carpi radialis longus 2. prostownik promieniowy krótki nadgarstka -- extensor carpi radialis brevis 3. prostownik łokciowy nadgarstka -- extensor carpi ulnaris
Zgiecie dołokciowe	1. zginacz łokciowy nadgarstka 2. prostownik łokciowy nadgarstka
Zgiecie dopromieniowe	1. prostownik promieniowy krótki, długi nadgarstka 2. prostownik kciuka 3. odwodziciel kciuka
Staw Ramienny Odwodzenie	1. naramienny(cz.srodkowa) 2. nadgrzebieniowy 3. dwugłowy ramienia(głowa długa)
Przywodzenie	1. obły wiekszy 2. podłopatkowy 3. dwugłowy ramienia (głowa krótka) 4. trójgłowy ramienia(głowa długa) 5. piersiowy wiekszy 6. najszerszy grzbietu
Rotacja zewnetrzna	1. naramienny(cz. tylna) 2. nadgrzebieniowy 3. podgrzebieniowy 4. obły mniejszy
Rotacja wewnetrzna	1. naramienny(cz. przednia) 2. obły wiekszy 3. podłopatkowy 4. dwugłowy ramienia(głowa długa) 5. piersiowy wiekszy
Zginanie	1. naramienny(cz.przednia->obojczykowa) 2. dwugłowy ramienia 3. kruczo-ramienny 4. piersiowy(cz.obojczykowa)

Prostowanie	1. trójkłowy ramienia(głowa długa) 2. naramienny(cz.tylna) 3. obły wiekszy 4. najszerszy grzbietu
Staw biodrowy Zgiecie	1. biodrowo-ledzwiowy 2. naprećacz powiezi szerokiej uda 3. krawiecki 4. czworogłowy uda 5. prosty uda
Wyprost	1. półścięgnisty 2. półbłoniasty 3. dwugłowy uda
Przywodzenie	1. grzebieniowy 2. przywodziciele: • krótki • długi • wielki 3. zasłaniacz zewnętrzny 4. smukły
Odwodzenie	1. pośladowy wielki 2. naprećacz powiezi szerokiej uda 3. krawiecki
Rotacja wewnętrzna	1. przywodziciel wielki 2. naprećacz powiezi szerokiej uda 3. dwugłowy uda 4. pośladowy średni
Rotacja zewnętrzna	1. grzebieniowy 2. gruszkowaty 3. przywodziciel krótki, długi 4. pośladowy wielki 5. krawiecki
Staw kolanowy Zgiecie	1. półbłoniasty 2. półścięgnisty 3. dwugłowy uda 4. krawiecki
Wyprost	1. czworogłowy uda 2. stawowy kolana
Staw skokowy Zgiecie grzbietowe	1. prostownik długi palców, palucha 2. piszczelowy przedni 3. strzałkowy trzeci
Zgiecie podeszwowe	1. podeszwowy 2. płaszczkowaty 3. brzuchaty łydki
Nawracanie	1. strzałkowy krótki, długi, trzeci
Odwracanie	1. płaszczkowaty 2. piszczelowy przedni, tylni 3. brzuchaty łydki 4. strzałkowy głęboki