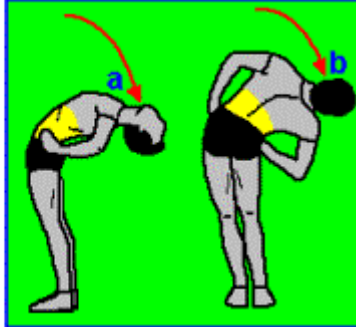
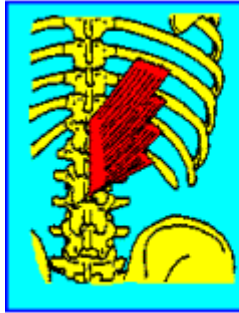


MUSCOLI CHE MOBILIZZANO IL BUSTO

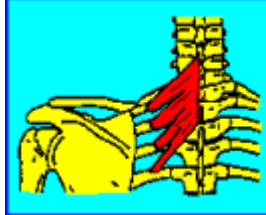
Dentato posteriore inferiore

Estende il tronco (tratto dorsale inferiore) (a) e lo inclina dal proprio lato (b).
Tira in basso e in fuori le costole in agonismo con gli addominali (espirazione forzata).



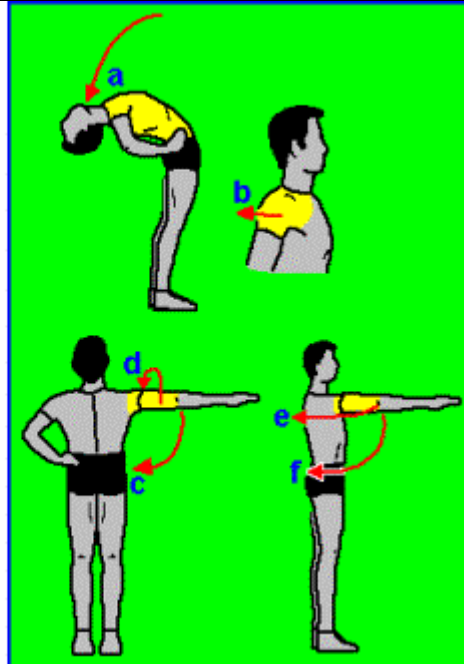
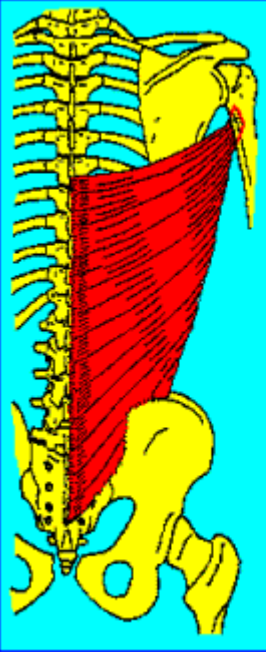
Dentato posteriore superiore

Solleva la seconda, terza, quarta e quinta costola (inspirazione).



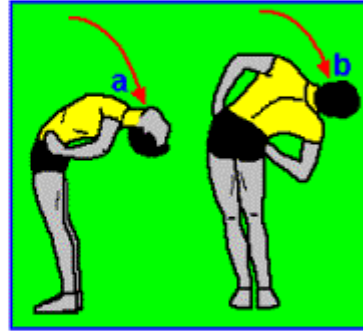
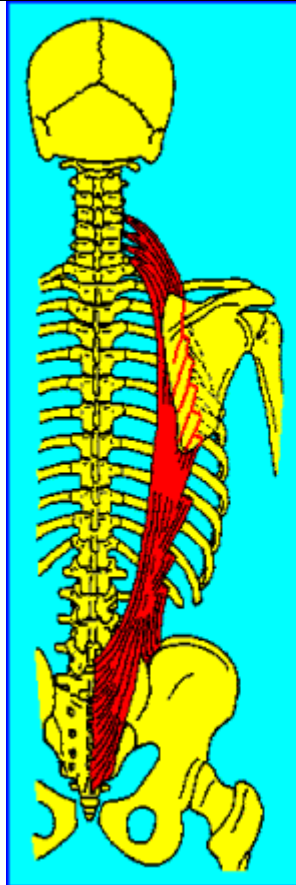
Gran dorsale

Estende il tronco (a) e retropone la spalla (b). Adduce (c) e ruota all'interno il braccio (d).
Da braccio avanti lo porta in fuori (e), oppure lo porta in basso e in retroposizione (f).
Adduce la scapola e la ruota internamente in maniera indiretta.
Se prende punto fisso sull'omero solleva il tronco.



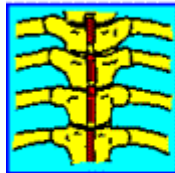
Ileocostale

Estende il busto (a) e lo inclina dal suo lato (b).
Abbassa le costole (espirazione).
Insieme al Lunghissimo del dorso forma il Sacrospinale.



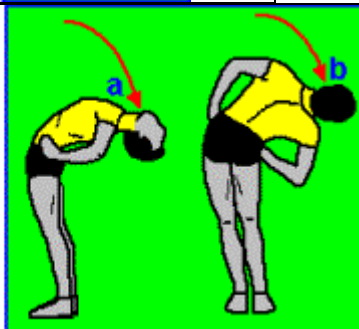
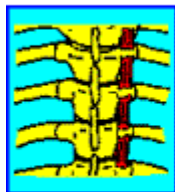
Interspinali

Estendono il busto.



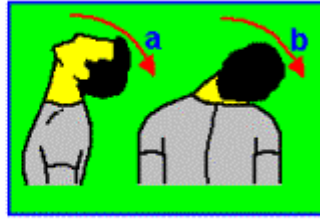
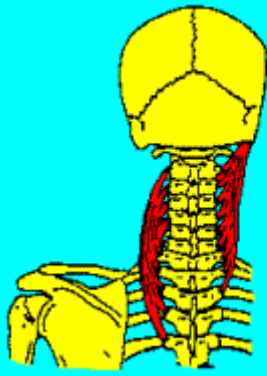
Intertrasversari

Estendono il busto (a) e lo inclinano dal loro lato (b).



Lunghissimo del capo e del collo

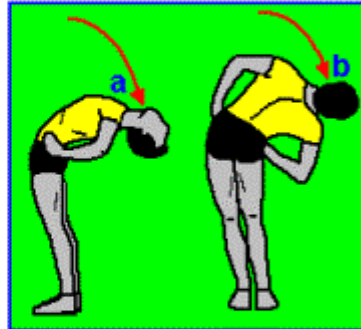
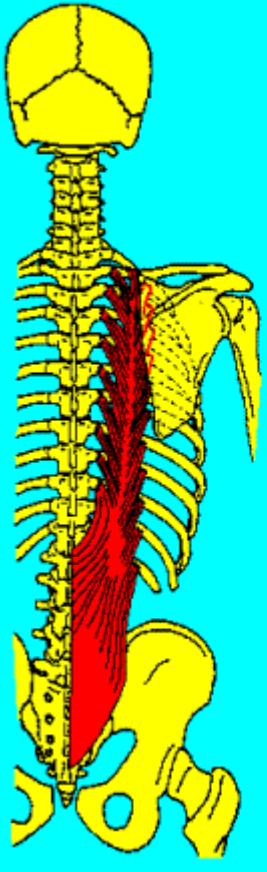
Estendono il capo e il collo (a) e li inclinano (b) dal proprio lato.



Lunghissimo del dorso

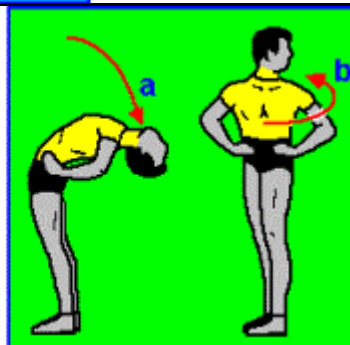
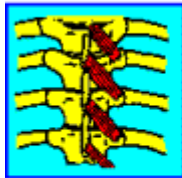
Estende il tronco (a) e lo inclina dal suo lato (b).

Insieme all'Ileocostale forma il Sacrospinale.



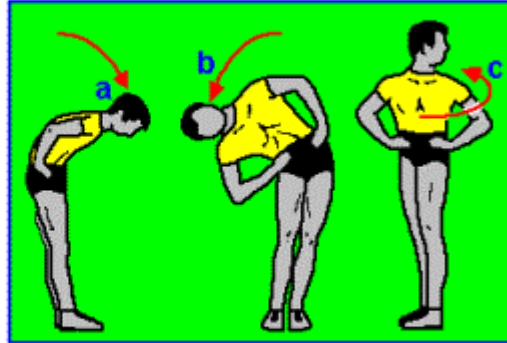
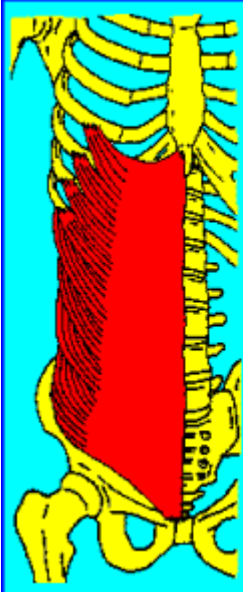
Multifidi

Estendono il busto (a) e lo ruotano dal lato opposto (b).



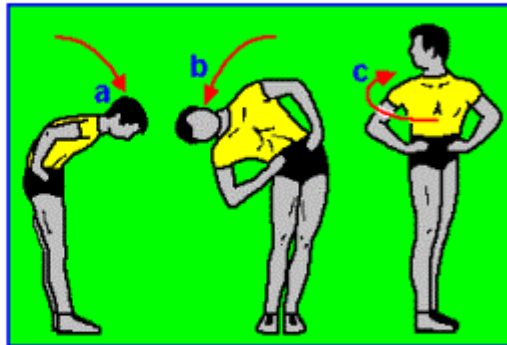
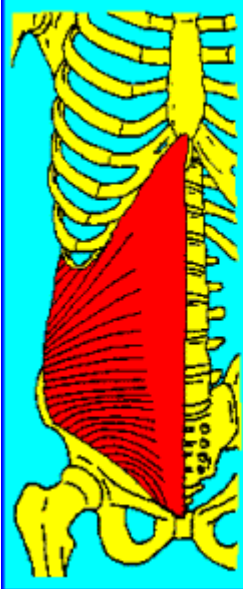
Obliquo esterno (o Grande obliquo)

Flette (a), inclina dal proprio lato (b) e ruota il tronco (c).
Abbassa le costole e agisce come espiratore.



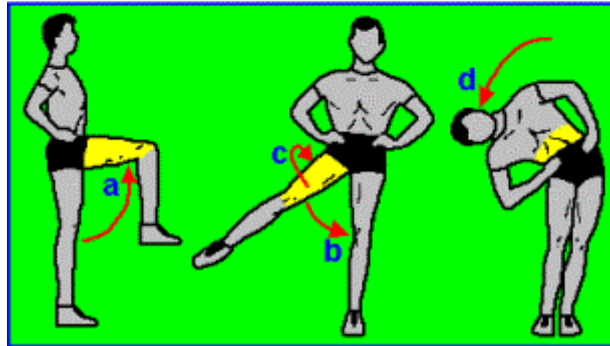
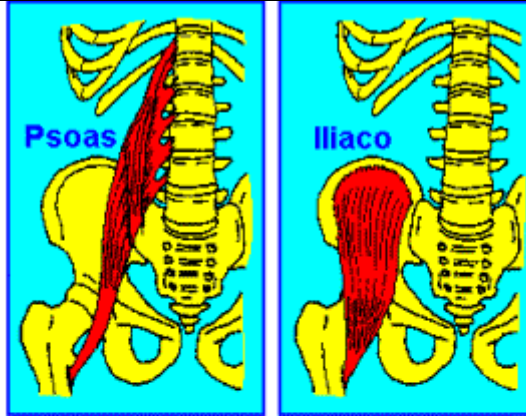
Obliquo interno (o Piccolo obliquo)

Flette (a), inclina dal proprio lato (b) e ruota il tronco (c).
Abbassa le costole e agisce come espiratore.



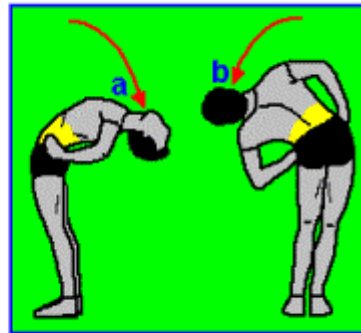
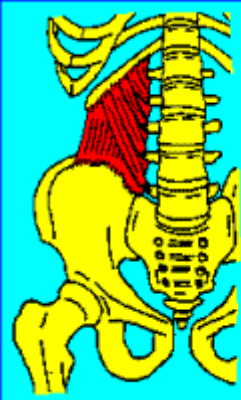
Psoas iliaco

Flette la coscia sul bacino (a) e viceversa, la adduce (b) e la ruota all'esterno (c).
Inclina lateralmente il tronco (d).
Con le cosce estese accentua la curva lombare (lordosi).



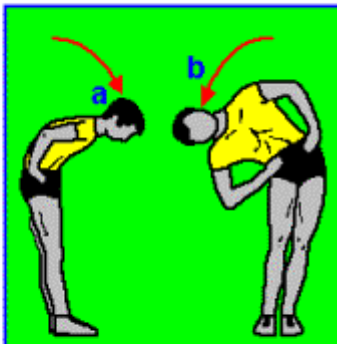
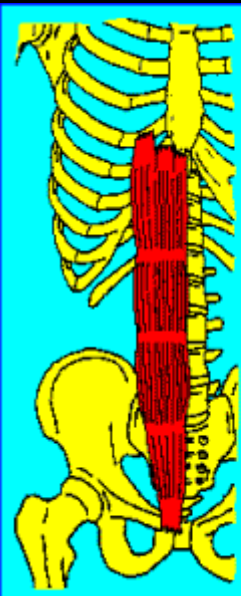
Quadrato dei lombi

Estende (a) e inclina il tronco dal proprio lato (regione lombare) (b).
Abbassa la dodicesima costola.



Retto dell'addome

Flette il tronco (a) e lo inclina dal proprio lato (b).
Abbassa le costole (espiratore).



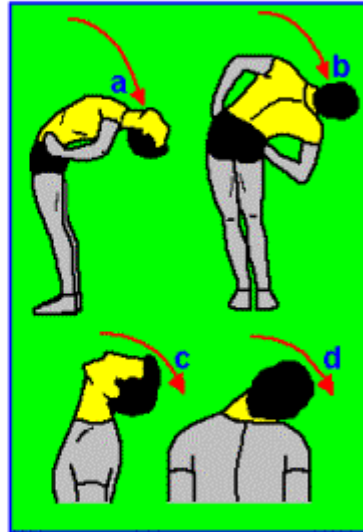
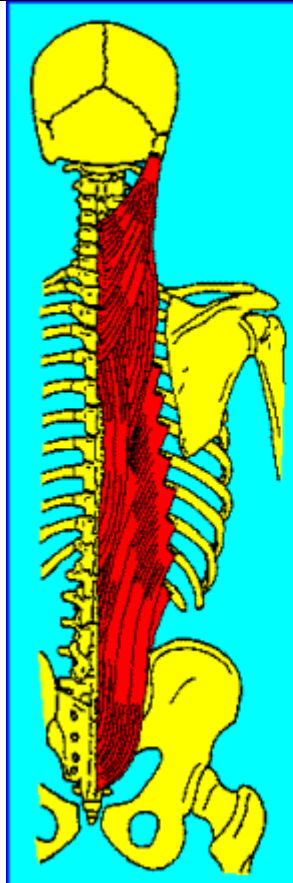
Sacrospinale (o Massa comune)

Si suddivide in:

- Lunghissimo del dorso;
- Lunghissimo del collo;
- Lunghissimo del capo;
- Ileocostale dei lombi;
- Ileocostale del dorso;
- Ileocostale del collo.

Estende il busto (a) e lo inclina dal suo lato (b).

Estende il capo e il collo (c) e li inclina (d) dal proprio lato.



Scaleni

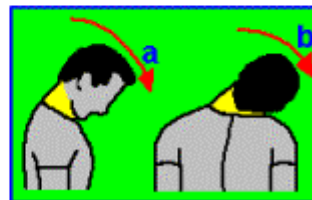
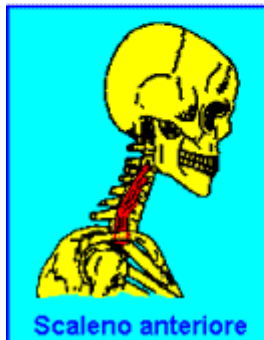
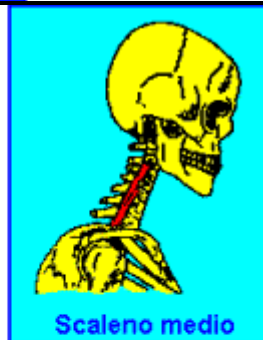
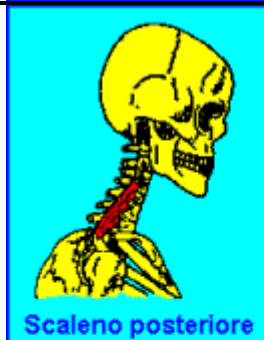
Si suddividono in:

- Scaleno anteriore;
- Scaleno medio;
- Scaleno posteriore.

Lo scaleno anteriore e medio inclinano il collo in avanti (a) e lateralmente (b).

Sollevano la prima e seconda costola (inspiratori).

Lo scaleno posteriore inclina il collo lateralmente (b).



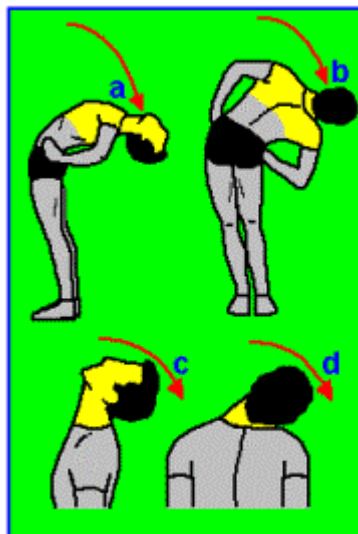
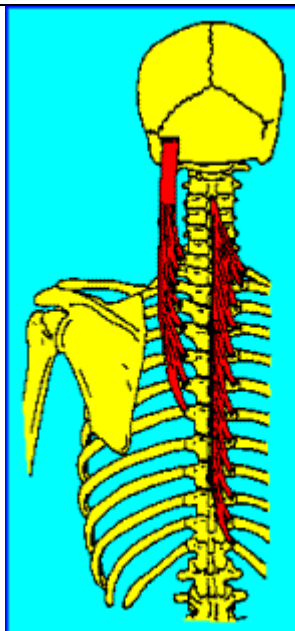
Semispinali

Si suddividono in:

- Semispinali del collo;
- Semispinali del capo.

Estendono il dorso e il collo (a) e li inclinano dal loro lato (b).

Estendono il capo e il collo (c) e li inclinano (d) dal proprio lato.



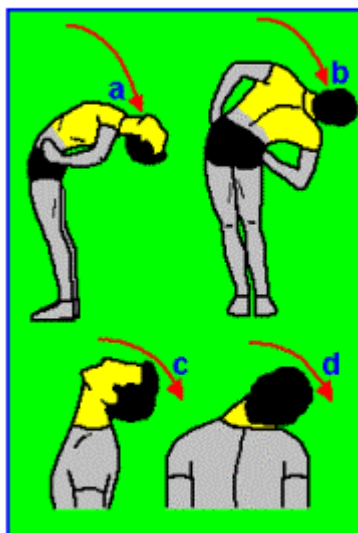
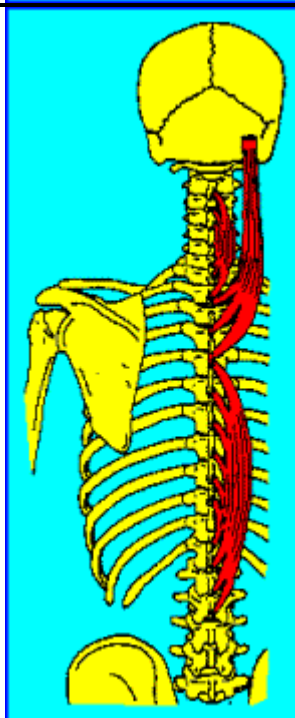
Spinali

Si suddividono in:

- Spinali del dorso;
- Spinali del collo;
- Spinali del capo.

Estendono il busto (a) e lo inclinano proprio lato (b).

Estendono il capo e il collo (c), li inclinano (d) dal proprio lato.



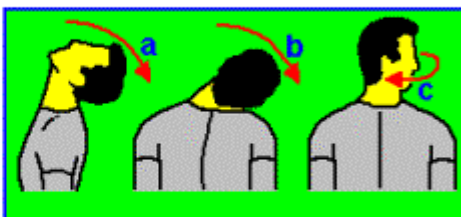
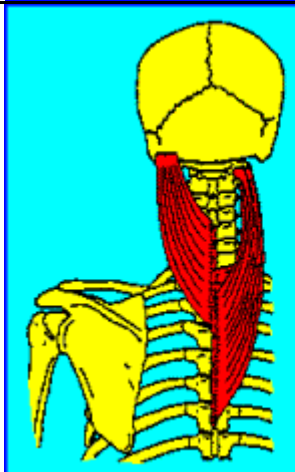
Splenio

Si suddivide in:

- Splenio del collo;
- Splenio del capo.

Estendono il capo e il collo (a) e li inclinano dal proprio lato (b).

Lo splenio del capo lo ruota dal proprio lato (c).

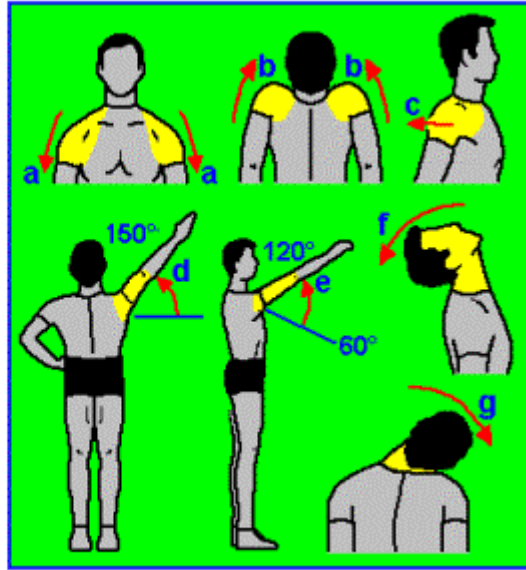
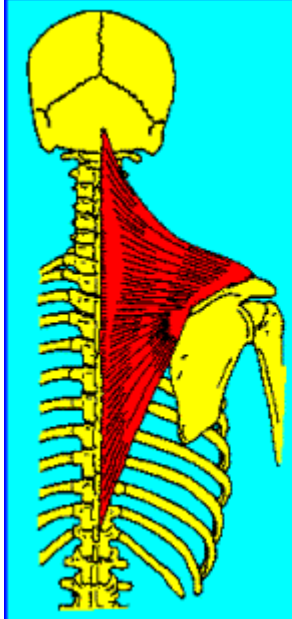


Trapezio

Abbassa (fasci inferiori) (a), solleva (fasci superiori) (b) e retropone (fasci medi) la spalla (c).

Insieme al **Gran dentato** consente, ruotando la scapola, di elevare il braccio in alto sul piano frontale (da 90° a 150°) (d) e su quello sagittale (da 60° a 120°) (e).

Prendendo punto fisso sulla scapola estende il capo (f) e lo inclina dal proprio lato (g).
Innalza le costole (inspiratore).



Trasverso

Ruota il tronco e abbassa le costole (espiratore).
Interviene particolarmente nella espirazione forzata.

