

Funzione Biomeccanica dei Principali Gruppi Muscolari

Gruppo Muscolare	Muscoli Coinvolti	Funzioni Biomeccaniche Principali	Articolazioni Coinvolte
Pettorali	Pettorale maggiore, pettorale minore	Adduzione orizzontale e flessione della spalla, rotazione interna dell'omero, stabilizzazione scapolare	Spalla
Dorsali e Schiena	Gran dorsale, trapezio, romboidi, erettori spinali	Estensione dell'omero, adduzione e depressione scapolare, estensione e stabilizzazione della colonna vertebrale	Spalla, scapola, colonna vertebrale
Spalle (deltoidi)	Deltaide anteriore, laterale, posteriore	Flessione, abduzione, estensione e rotazione della spalla, stabilizzazione scapolo-omerale	Spalla
Braccia	Bicipite brachiale, brachiale, brachioradiale, tricipite brachiale	Flessione ed estensione del gomito, supinazione dell'avambraccio, stabilizzazione della spalla	Gomito, spalla
Addome (core)	Retto dell'addome, obliqui interni ed esterni, trasverso dell'addome	Flessione, rotazione e stabilizzazione del tronco, compressione addominale	Colonna vertebrale, bacino

Gambe	Quadricepiti, bicipiti femorali, glutei, adduttori, polpacci	Estensione del ginocchio e dell'anca, flessione del ginocchio, stabilizzazione del bacino e flessione plantare	Anca, ginocchio, caviglia
Avambracci	Flessori ed estensori del carpo, pronatori, supinatori	Flessione, estensione e rotazione del polso, pronazione e supinazione dell'avambraccio, stabilizzazione	Polso, avambraccio