

MIŠICE ZGORNJE OKONČINE

Zgornjo okončino delimo na:

- nadlakt – brahium
- podlakt – antebrachium
- roka – manus

Roko delimo na:

- zapestje – carpus
- dlan – palma
- hrbitišče roke – dorsum mani
- prsti – digitii

Ramenske mišice:

- trikotna mišica – m. deltoideus
- velika prsna mišica – m. pectoralis major
- široka prsna mišica – m. latissimus dorsi

Mišice nadlakti spredaj:

- dvoglava nadlaktna mišica – m. biceps brachii
- nadlaktna mišica – m. brachialis

Mišice nadlakti zadaj:

- triglava nadlaktna mišica – m. triceps brachii

Mišice podlakti spredaj:

- Upogibajo roko in prste

Mišice podlakti zadaj:

- Iztegujejo roko in prste

Mišice roke spredaj:

- upogibalke roke in prstov

Mišice roke zadaj:

- iztegovalke roke in prstov

MIŠICE SPODNJE OKONČINE:

Mišice kolčnega sklepa:

- črevnično-ledvena mišica – m. iliopsoas
- krojaška mišica – m. sartorius
- velika, srednja in mala zadnjična mišica – m. gluteus

Mišice kolenskega sklepa spredaj:

- iztezalke v kolenu
- štiriglava stegenska mišica – m. quadiceps femoris

Mišice kolenskega sklepa medialno:

- primikalke stegna
- sloka mišica – m. gracilis

Mišice kolenskega sklepa zadaj:

- upogibalke v kolenu
- dvoglava stegenska mišica – m. biceps femoris
- polkitasta mišica – m. semitendinosus
- polopnasta mišica – m. semimembranosus

Mišice skočnega sklepa in prstov spredaj:

- gojenična mišica – m. tibialis
- dolga mišica – m. peroneus

Mišice skočnega sklepa in prstov zadaj:

- Triglava mečna mišica – m. triceps surae
- Mečna mišica – m. soleus

Mišice hrbta – vrhnja skupina:

- Kapucasta mišica – m. trapezius
- široka hrbtna mišica – m. latissimus dorsi
- dvigalka lopatice – m. levator scapule
- rombasta mišica – m. romboideus

Mišice hrbta – globoka skupina:

- mišice levo in desno od križnice do zatilnice in bradavičarja na sečnici

Mišice hrbta – najgloblja skupina:

- mišice tik ob hrbtenici

Mišice prsnega koša – vrhnja skupina:

- velika prsna mišica – m. pectoralis major
- sprednja nazobčena mišica – m. serratus anterior

Mišice prsnega koša – globoka skupina:

- zunanje medrebrne mišice
- notranje medrebrne mišice
- trebušna prepona – diaphragma abdominale

Trebušne mišice

- prema trebušna mišica – m. rectus abdominis
- zunanje poševna trebušna mišica – m. obliquus internus abdominis
- prečna trebušna mišica – m. obliquus internus abdominis
- piramidna mišica – m. pyramidalis
- ledvena kvadratasta mišica – m. quadratus lumborum

KOSTI ZGORNJE OKONČINE

Zgornjo okončino delimo na:

- nadlakt – brahium
- podlakt – antebrachium
- roka – manus

Roko delimo na:

- zapestje – carpus
- dlan – palma
- hrbitišče roke – dorsum mani
- prsti – digitii

Okostje okončine sestavlja:

- nadlaktnica – brahialna kost
- podlaktnica – radius
- koželjnica – ulna
- zapestje – karpalne koščice
- dlančnice – metakarpalne koščice
- prstnice – falange

KOSTI SPODNJE OKONČINE

Kosti medeničnega obroča:

- kolčnica – os coxae:
 - ~ črevnica – os ilium (ploščata kost)
 - ~ sednica – os ischii
 - ~ sremnica – os pubis
- križnica

Kosti v stegnu:

- stegnenica – femur
- pogačica – patella

Kosti v gojeni:

- gojenica – tibia
- mečnica – fibula

Kosti stopala:

- nartnic (7 kosti) – tarsus-ossa tarsi
- stopalnice (5 kosti) – metatarsus-ossa metatarsi
- prstnice (14 kosti) – phalanges digitorum pedis

KOLK

Obe kolčnici skupaj z križnico sestavljata medenični obroč ali medenico. Globoka ponvica na zunanji strani kolčnice objema glavico stegnenice

STEGNO

Stegnenica je najdaljša kost v telesu. Na spodnjem kocu proti kolenu ima obliko valja. Pred njim je skoraj okroglja kost pogačica, ki je s kito štiriglave stegenske mišice pritrjena na golenico.

GOLEN

Golenica ima gibljiv sklep s stegnenico in skočnico, stik z mečnico pa je nepremičen.

MEČA

Mečnica se na dveh mestih stika z golenico, spodaj pa tudi s skočnico. Golenica v koleni nima takega podaljška kot podlaktnica v komolcu, zato je v kolenu bolj prosto gibljiva. Kljub temu tudi kolena ne moremo upogniti naprej, ker golenico čvrsto zadržujejo močne mišice in kite. Pred sklepom med stegnenico in golenico je okroglja pogačica, ki kot ščit varuje kolenski sklep pri padcu in udarcu.

NART IN STOPALO

Kosti noge so razporejene v vzdolžen obok ali most (stopalni lok), ki ga sestavljajo nartnice in stopalnice. Nartnic je sedem in sicer: petnica, skočnica, čolnič, kocka in trije klini.

PRSTI

V prstih noge so po tri prstnice, razen v palcu, v katerem sta samo dva člena.