

A TÖRZS IZMAI

1. Mellkasizmok

IZOM NEVE	EREDÉS	TAPADÁS	MŰKÖDÉS
FELÜLETES MELLKASIZMOK			
Nagy mellizom M.pectoralis major	pars clavicularis: -clavicula medialis 2/3-a pars sternocostalis:-sternum és II.-VI. borda pars abdominalis: -egyenes hasizom hüvelye	crista tuberculi majoris	vállízületben: adductio, kar lehúzása belégzési segédizom
Kis mellizom M. pectoralis minor	III.-V.costa	processus coracoideus scapulae	a vállöv protractioja belégzési segédizom
Kulcscsont alatti izom M.subclavius	I. borda szegycsonti vége	clavicula. alsó fsz.	kulcscsontot rögzíti
Elülső fűrészigom M.serratus anterior	I.-IX.borda külső fsz.	angulus inf. scapulae, margo medialis	kar 90° fölé abductioja
MÉLY MELLKASIZMOK			
Külső bordaközi izmok Mm. intercostales externi	felső borda alsó szélén	alsó borda felső szélén	belégzés
Belső bordaközi izmok Mm. intercostales interni			kilégzés
Haránt mellkasizom M. transversus thoracis.	proc. xyphoideus sterni	II-VI.cartilago costae	kilégzés
Bordaemelő izmok Mm. levatores costarum	C ₇ -Th ₉ csigolyák proc. transversus	1-2 vel lejjebb costa: bordagumó és szöglet között	belégzés
Rekeszigom Diaphragma	ágyéki r.: b.o L ₃ , jo L ₄ csigolya bordai r.: 6 alsó borda szegycsonti r.: proc.xyphoi- deus sterni	centrum tendineum	belégzés, mell és hasüreg elválasztása

2. Hasizmok

IZOM NEVE	EREDÉS	TAPADÁS	MŰKÖDÉS
Külső ferde hasizom M. obliquus externus abdominis	V-XII borda külső fsz.	-labium externum -linea alba	hasúri nyomás fenntartása gerinc: flexio ventralis, lateralis torsio, retorsio
Belső ferde hasizom M. obliquus internus abdominis	-linea intermedia -fascia thoracolumbalis	-3 alsó borda, -linea alba	
Haránt hasizom M. transversus abdominis	-labium internum -fascia thoracolumbalis -6 alsó borda	linea alba	
Egyenes hasizom M. rectus abdominis	V-VII borda	ramus superior ossis pubis	
Négyszögű ágyékizom M. quadratus lumborum	crista iliaca	-XII borda -L ₁₋₄ csigolya	gerinc: flexio lateralis

3. Hátizmok

IZOM NEVE	EREDÉS	TAPADÁS	MŰKÖDÉS
FELÜLETES HÁTIZMOK			
Csuklyásizom M. trapezius	C ₁ -Th ₁₂ csigolya processus spinosus	-extremitas acromialis claviculae -acromion -spina scapulae	lapockákat közelíti, vállöv elevatioja ,fej: flexio dorsalis
Széles hátizom M. latissimus dorsi	-Th ₈₋₁₂ csigolya proc.spinosus -fascia thoracolumbalis	crista tuberculi minoris	vállízületben: retroflexio adductio med.rotatio
Kis rombuszizom M. rhomboideus minor	C ₆₋₇ csigolya proc.spinosus	margo medialis scapulae	lapockák retractioja,(kato- nás tartás) elevatio
Nagy rombuszizom M. rhomboideus major	Th ₁₋₄ csigolya proc.spinosus	margo medialis scapulae	
Lapockaemelő izom M. levator scapulae	C ₁₋₄ csigolya proc. transversus	angulus superior scapulae	lapocka elevatioja
Hátsó felső fűrészigom M.serratus posterior superior	C ₆₋₇ ,Th ₁₋₂ csigolya proc. spinosus	II-V borda	bordát emelve belégzés
Hátsó alsó fűrészigom M.serratus posterior inferior	Th ₁₁₋₁₂ , L ₁₋₂ csigolya proc. spinosus	IX-XII borda	bordát süllyesztve kilégzés
MÉLY HÁTIZMOK			
Tövisizom	M. spinalis		Egyenes tartás, gerinc feszítése torziós mozgások
Leghosszabb izom	M. longissimus capitis,cervicis, thoracis		
Csípőbordái izom	M. iliocostalis cervicis, thoracis, lumborum		
Féltövíses izom	M.semispinalis		
Sokbahasadt izom	M. multifidus		
Forgató izmok	Mm. rotatores		

A FELSŐ VÉGTAG IZMAI

1. Vállizmok

IZOM NEVE	EREDÉS	TAPADÁS	MŰKÖDÉS
Deltaizom M. deltoideus	-extremitas acromialis claviculae -acromion -spina scapulae	tuberositas deltoidea humeri	vállízületben :abductio -elülső r.: medialis rotatio anteflexio -hátsó r.: lateralis rotatio retroflexio
Lapocka alatti izom M. subscapularis	fossa subscapularis	tuberculum minus humeri	vállízületben : medialis rotatio,adductio vállízület védelme
Tövis feletti izom M. supraspinatus	fossa supraspinata	tuberculum majus humeri	vállízületben : abductio, lateralis rotatio vállízület védelme
Tövis alatti izom M. infraspinatus	fossa infraspinata	tuberculum majus humeri	vállízületben: lateralis rotatio,adductio vállízület védelme
Kis görgetegizom M. teres minor	margo lateralis scapulae	tuberculum majus humeri	vállízületben:lateralis rotatio, adductio
Nagy görgetegizom M. teres major	angulus inferior scapulae	crista tuberculi minoris	vállízületben: medialis rotatio, adductio,retroflexio

2. Karizmok

IZOM NEVE	EREDÉS	TAPADÁS	MŰKÖDÉS
HAJLÍTÓK			
Kétféjű karizom M. biceps brachii	<i>caput longum</i> : tuberculum supraglenoidale <i>caput breve</i> : <i>processus coracoideus</i>	tuberositas radii	könyökízületben: flexio, supinatio vállízületben: anteflexio, ab-adductio
Hollócsőrkarizom M. coracobrachialis	processus coracoideus scapulae	humerus fő harmadában medialisán	vállízületben : anteflexio, adductio
Karizom M. brachialis	corpus humeri	tuberositas ulnae	könyökízületben: flexio
FESZÍTŐK			
Háromfejű karizom M. triceps brachii	<i>caput longum</i> : tuberculum infraglenoidale <i>caput mediale</i> : corpus humeri (hátsó, belül) <i>caput laterale</i> : corpus humeri (hátsó, kívül)	olecranon ulnae	könyökízületben: extensio vállízületben: adductio, retroflexio csak a <i>caput longum</i>
Kampóizom M. anconeus	epicondylus lateralis humeri	olecranon ulnae	könyökízületben: extensio könyökízület védelme

3. Alkarizmok

IZOM NEVE	EREDÉS	TAPADÁS	MŰKÖDÉS
HAJLÍTÓK FELÜLETES RÉTEGE			
Hengeres borintóizom M. pronator teres	-epicondylus medialis humeri -processus coronoideus ulnae	corpus radii (elülső felszín)	alkar pronatioja könyökízületben: flexio
Orsócsonti csuklójajlító izom M. flexor carpi radialis	epicondylus medialis humeri	basis ossis metacarpi II.	csuklójajlító izom: palmarflexio radialis abductio könyökízületben: flexio
Hosszú tenyérizom M. palmaris longus	epicondylus medialis humeri	aponeurosis palmaris	csuklójajlító izom: palmarflexio könyökízületben: flexio tárgyak biztos megfogása
Singcsonti csuklójajlító izom M. flexor carpi ulnaris	-epicondylus medialis humeri -corpus ulnae.	-os pisiforme	csuklójajlító izom: palmarflexio ulnaris abductio könyökízületben: flexio
Felületes ujjakat hajlító izom M. flexor digitorum superficialis	-epicondylus medialis humeri -inas ív	II.-V. ujjak phalanx media	II.-V. ujjak hajlítása csuklójajlító izom: palmarflexio könyökízületben: flexio
HAJLÍTÓK MÉLY RÉTEGE			
Hosszú hüvelykujj-hajlító izom M. flexor pollicis longus	corpus radii membrana interossea	hüvelykujj phalanx distalis	hüvelykujj flexioja csuklójajlító izom: palmarflexio, radialis abductio
Mély ujjakat hajlító izom M. flexor digitorum profundus	corpus ulnae membrana interossea	II.-V. ujjak phalanx distalis	II.-V. ujjak hajlítása csuklójajlító izom: tenyéri hajlítás
Négyszögű borintóizom M. pronator quadratus	ulna belső fsz. (distalis végén)	radius külső fsz. (distalis végén)	alkar pronatioja

IZOM NEVE	EREDÉS	TAPADÁS	MŰKÖDÉS
FESZÍTŐK FELÜLETES RÉTEGE			
Karorsói izom M. brachioradialis	epicondylus lateralis humeri	processus styloideus radii	pronatio-supinatio (középállásba hozza az alkart) könyökízületben: flexio
Hosszú orsócsonti csuklófeszítő izom M. extensor carpi radialis longus	epicondylus lateralis humeri	basis ossis metacarpi II	csuklóízületben: dorsalflexio radialis abductio
Rövid orsócsonti csuklófeszítő izom M. extensor carpi radialis brevis	epicondylus lateralis humeri	basis ossis metacarpi III	csuklóízületben: dorsalflexio
Ujjakat feszítő izom M. extensor digitorum	epicondylus lateralis humeri	II.-V. ujjak phalanx media és distalis	II.-V. ujjak extensioja csuklóízület: dorsalflexio
Kisujjfeszítő izom M. extensor digiti minimi	epicondylus lateralis humeri	V.ujj phalanx media és distalis	kisujj extensioja csuklóízületben: dorsalflexio
Singcsonti csuklófeszítő izom M. extensor carpi ulnaris	epicondylus lateralis humeri	basis ossis metacarpi V.	csuklóízületben: dorsalflexio ulnaris abductio
FESZÍTŐK MÉLY RÉTEGE			
Hanyintóizom M. supinator	epicondylus lateralis humeri ulna	corpus radii	alkar supinatioja
Hosszú hüvelykujj- távolítóizom M. abductor pollicis longus	corpus radii corpus ulnae membrana interossea	basis ossis metacarpi I.	hüvelykujj abductioja csuklóízületben: radialis abductio
Rövid hüvelykujj- feszítőizom M. extensor pollicis brevis	corpus radii membrana interossea	hüvelykujj phalanx proximalis	hüvelykujj extensioja csuklóízületben: radialis abductio
Hosszú hüvelykujj- feszítőizom M. extensor pollicis longus	corpus ulnae membrana interossea	hüvelykujj phalanx distalis	hüvelykujj extensioja csuklóízületben: radialis abductio
Mutatóujj feszítőizma M. extensor indicis	corpus ulnae alsó része	II. ujj phalanx media és distalis	II. ujj extensioja csuklóízületben: radialis abductio

AZ ALSÓ VÉGTAG IZMAI

1. Csípőizmok

IZOM NEVE	EREDÉS	TAPADÁS	MŰKÖDÉS
BELSŐ CSÍPŐIZMOK			
Csípőhorpasz izom M. iliopsoas a, Nagy horpaszizom M. psoas major b, Csípőizom M. iliacus	Th ₁₂ , L ₁₋₄ corp vertebrae fossa iliaca	trochanter minor femoris	csípőízületben: flexio, lateralis rotatio
Kis horpaszizom M. psoas minor	L ₁ corpus vertebrae	os pubis	lumbális gerinc flexioja
Körteképző izom M. piriformis	sacrum medencei fsz.	trochanter major femoris	csípőízületben: abductio lateralis rotatio
Belső elfedőizom M. obturator internus	membrana obturatoria	fossa trochanterica femoris	csípőízületben: lateralis rotatio
Felső ikerizom M. gemellus superior	spina ischiadica	fossa trochanterica femoris	csípőízületben: lateralis rotatio
Alsó ikerizom M. gemellus inferior	tuber ischadicum	fossa trochanterica femoris	csípőízületben: lateralis rotatio
KÜLSŐ CSÍPŐIZMOK			
Nagy farizom M. gluteus maximus	linea glut.post. sacrum fasc.thoraco- lumbalis	- tuberositas glutea femoris - tractus iliotibialis	csípőízületben: extensio lateralis rotatio ab és adductio
Középső farizom M. gluteus medius	linea glut.ant.és post.között	trochanter major femoris	csípőízületben: abductio elülső r.: medialis rotatio hátsó r.: lat. rotatio
Kis farizom M. gluteus minimus	linea glut.ant.és inf.között	trochanter major femoris	csípőízületben: abductio medialis rotatio
Combólyafeszítő izom M. tensor fasciae latae	spina iliaca anterior superior	tractus iliotibialis→ condylus lat.tibiae	csípőízületben: flexio térdízületben: extensio
Négyszögű combizom M. quadratus femoris	tuber ischadicum	crista inter- trochanterica	csípőízületben: lateralis rotatio adductio
Külső elfedőizom M. obturator externus	membrana obturatoria	fossa trochanterica femoris	csípőízületben : lateralis rotatio

2. Combizmok

IZOM NEVE	EREDÉS	TAPADÁS	MŰKÖDÉS
A COMB FESZÍTŐIZMAI			
Szabóizom M. sartorius	spina iliaca anterior superior	pes anserinus→ tuberositas tibiae	csípőízület: flexio térdízületben : flexio, med.rotatio
Négyfejű combizom M. quadriceps femoris		tuberositas tibiae	térdízületben : extensio
a, Egyenes combizom M. rectus femoris	spina iliaca anterior inferior		csípőízületben: flexio
b, Belső vaskosizom M. vastus medialis	corpus femoris belső fsz.		
c, Középső vaskosizom M. vastus intermedius	corpus femoris elülső fsz.		
d, Külső vaskosizom M. vastus lateralis	corpus femoris külső fsz.		
A COMB HAJLÍTÓIZMAI			
Féliginas izom M. semitendinosus	tuber ischiadicum	pes anserinus→ tuberositas tibiae	térdízületben: flexio, med.rotatio csípőíz.: extensio
Félighartyás izom M. semimembranosus	tuber ischiadicum	condylus med.tibiae	térdízületben: flexio, med.rotatio csípőíz.: extensio
Kétféjű combizom M. biceps femoris	<i>caput longum:</i> tub.ischiadicum <i>cap.brev.:corp.fem</i>	caput fibulae	térdízületben: flexio, lat.rotatio csípőíz.: extensio
A COMB KÖZELÍTŐIZMAI			
Fésűs izom M. pectineus	pecten ossis pubis	linea pectinea femoris	csípőízületben: adductio, flexio, lateralis rotatio
Rövid combközelítő izom M.adductor brevis	ramus inferior ossis pubis	linea aspera femoris	csípőízületben: adductio, flexio, lateralis rotatio
Hosszú combközelítő izom M.adductor longus	ramus inferior ossis pubis	linea aspera femoris	csípőízületben: adductio, flexio, lateralis rotatio
Nagy combközelítő izom M.adductor magnus	ramus inferior ossis pubis et ischii	linea aspera femoris	csípőízületben: adductio, flexio, lateralis rotatio
Karcsú izom M.gracilis	ramus inferior ossis pubis	pes anserinus→ tuberositas tibiae	csípőízületben: adductio, flexio térdízületben: flexio medialis rotatio

3. Lábszárizmok

IZOM NEVE	EREDÉS	TAPADÁS	MŰKÖDÉS
A LÁBSZÁR FESZÍTŐIZMAI			
Elülső sípcsonti izom M. tibialis anterior	condylus lat.tibiae tibia lat.felszín membrana interossea	os cuneiforme mediale I.metatarsus	bokaízületben: dorsalflexio alsó ugróízület: supinatio
Hosszú öregujjlesztő izom M. extensor hallucis longus	corpus fibulae membrana interossea	hallux phalanx distalis	hallux extensio bokaízületben: dorsalflexio
Hosszú ujjakatfeszítőizom M. extensor digitorum longus	condylus lat.tibiae membrana interossea caput fibulae	II.-V.ujj phalanx med. et distalis	II.-V.ujjak extensio bokaízületben: dorsalflexio
A LÁBSZÁR HAJLÍTÓIZMAI			
FELÜLETES RÉTEG			
Háromfejű lábikraizom M. triceps surae		tuber calcanei (Achilles-ín)	bokaízületben: plantarflexio
a, Kétféjű lábikraizom M. gastrocnemius.	epicondylus med et lat.femoris		térdízületben: flexio
b, Gázlóizom M. soleus	linea musculi solei caput fibulae		
Talpi izom M. plantaris	epicondylus lat.femoris	tuber calcanei (Achilles-ín)	térdízületben: flexio
MÉLY RÉTEG			
Térdárki izom M. popliteus	condylus lat.femoris felett	corpus tibiae hátsó fsz.	térdízületben: flexio
Hosszú ujjakathajlító izom M. flexor digitorum longus	corpus tibiae	II.-V.ujj phalanx dist.	II.-V.ujjak flexio bokaíz:plantarflexio
Hátulsó sípcsonti izom M. tibialis posterior	corpus tibiae corpus fibulae membrana interossea	os naviculare os cuneiforme mediale	bokaízületben: plantarflexio alsó ugróízület: supinatio
Hosszú öregujjhajlító izom M. flexor hallucis longus	corpus fibulae membrana interossea	hallux phalanx distalis	hallux flexio bokaíz:plantarflexio
A SZÁRKAPCSI IZMOK			
Hosszú szárkapcsi izom M. peroneus longus	caput fibulae corpus fibulae	os cuneiforme mediale I. metatarsus	bokaízületben: plantarflexio láb pronatioja
Rövid szárkapcsi izom M. peroneus brevis	corpus fibulae lat.fsz.	V. metatarsus	bokaízületben: talpi hajlítás láb pronatioja