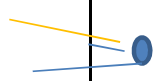
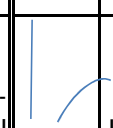




Fe.=Femur=Thigh				Arm1 סימן (*)		ROTi=Rot internal		ROTe=Rot external		שכבה עליונה- 1th		Flexor/Ext		Mnemo		
Humerus=Arm1	Sc.=Scapula	St.=Sternum	Cl.=Clavicle	M.E.=M. Epicondyle	L.E.=L.Epicondyl	L. tub.=Lesser tub.	Abd=הרחקה	Add=קירוב	Rot=סיבוב	Flex=כיפוף	Ext=פשיטה					
X.=Xifoid	A.=Alba	P.=Pubic crest	I.=I.C.=Iliac Crest	Ilium ≠ I.=I.C.		G. tub.=Greater tub.	זיזה מ-עמ"ש-Prot=Protract		זיזה לעמ"ש-Ret=Retract		down					
A - פעולה		Antagonist	ציור	אחד - I		התחל - O		ראשים	חלקים	שם	שכבה	מקום	קב'	#		
פשיטת העורף	Sc↑↔↓				Cl: lateral 1\3 part	Sc.: Spain, Acromion		C, T		Trapezius	1th	גב	שריר הגו-שכם: תנועה מעלה	E	1	
																Upper↑
																Middle←
קירוב, פשיטה לאחור, סיבוב פנימה-בשחיה	Arm1: Add, Ext, ROTi					Humerus: superi- medial		T7-12, L		Latissimus dorsi	1th	גב	שריר הגו-שכם: תנועה מטה	E	2	
																all: C7, T1-T5
	Sc: Ret, ROTi					Sc: medial border, root of Spain		C7,T1	Muscle: R. minor: superior	Rhomboid MM	2th	גב	שריר הגו-שכם: תנועה retract	E	3	
																T2-T5
כתף↑	Sc↑+Ret					Sc: superior medial angle		C1-C4 (transvers. pr.)		Levator scapulae	2th	גב	שריר הגו-שכם: תנועה מעלה		4	
קירוב זרוע ואלכסונים	Arm1:Add,ROTi					Humerus: superi- anterior		Clavical, St., 6-ribs	עליון- אמצעי, ~התחתון	Pectoralis major	1th	חזה	שריר השכם: Add: ROT Rot	F	5	
הרמת צלעות לשאיפה ע"י שריר עזר	Sc:↓: (Prot, down - קדימה - מטה)					Coracoid		3-ribs (3-5)		Pectoralis minor	2th	חזה		F	6	

אצבעות= Fing.	שורש כף יד= Wrist
ITB=IlioTibial Band	Sh.=shoulder
MetaC.=MetaCarpal	כף יד= Hand

תמונות	עקרונות	עובדות	מפרקים	A-מקור אחר	
		"ו" כמו "O" של Deltoid	Sc, בית חזה, חוליות הצוואר.	הרמה והורדה של עצם הפרם קיבוע מפרק הכתף	1
		* חלק קטן נמצא מתחת לשריר "טרפז". * סיבוב פנימה- כשזרוע פושט: מניע קירוב וסיבוב פנימה (שחייה). * מרים גוף על זרועות	כתף	סיבוב פנימה של הזרוע (בבשח"ת חזה)	2
				קירוב השכמות לעמוד השדרה	3
	Superficial- שכבה עליונה אחראית על לריחת העומס העיקרי והכוח			מרים כתפיים (עוזר ל Trapez)	4
				Flex של הזרוע, Rot פנימית של זרוע. שריר עוזר לנשימה	5
		נשימה-עוזר		תנועות של שכם למטה וקדימה	6
		אחז (Coracoid)=התחל של ראש קטן Biceps			



#	קב' F/E	מקום	שכבה	שם	חלקים	ראשים	התחל - O			אחז - I		ציור	Antagonist	פעולה - A	
7	F	חזה	2th	Serratus Anterior	המשור הקידמי		8-ribs(1-8)	לצלעות ולבין-צלעות	ניכנס מתחת ל-Sc: medial part קידמי של שכמה					Sc (Shoulder): Protract	משיכה קדימה
8	F	בטן	1th	Rectus abdominis			X=Xifoid	X	P.=Pubic crest					Flex+Press	גישה 1
9	F	בטן	1th	External oblique			8-ribs (5-12)	ribs	P.+Alba				Antagonists: שריר רצפת האגן, ושרירים עמוקים של הגב (כיפוף עמ"ש)	Flex+Press	כיפוף עמ"ש+לחץ תוך בטני
10	F	בטן	2th	Internal oblique			I+3-ribs (10-12)	I+ribs	P.+Alba					Flex+Press	כיפוף עמ"ש+לחץ תוך בטני
11	F	בטן	2th	Travsrse abdominis			I+5-ribs (8-12)	I+ribs	S.+Alba					Flex+Press	כיפוף עמ"ש+לחץ תוך בטני
12	E	כתף-אחורי	2th	SupraSpinatus	הרומ קוצי		Sc.: Spine-מעל	(supraspinous fo.)	Arm1: G. tub. (lateral)					Sh.(Arm1): Abd	הרחקה כתף עד 90°
13	E	כתף-אחורי	2th	InfraSpinatus	המך קוצי		Sc.: Spine-מתחת	(infraspinous fo.)	Arm1: G. tub. (lateral)					Sh.(Arm1):ROTe	סיבוב כתף(זרוע) אחוצה
14	E	כתף-אחורי	2th	Teres Minor	עגול הקטן		Sc.:Medial border		Arm1: G. tub. (lateral)					Sh.(Arm1):ROTe	סיבוב כתף(זרוע) אחוצה
15	F	כתף-קידמי	2th	Subscapularis	תת-שכמי		Sc.: Internal	פנים של השכמה	Arm1: L. tub.(Medial)					Sh.: Add+ROTi	קירוב כתף וסיבוב פנימה
16	F	כתף	2th	Teres Major	עגול הגדול		Sc.:Inferior Angle		Arm1: part Superiory Anterior					Sh.: Add+ROTi	קירוב כתף וסיבוב פנימה
17	F	כתף	1th	Deltoid	דלטא				Arm1: Deltoid tub. (antero-lateral tub.				Antagonists: Latissimus	All- Arm1: Abd עד 90°	הרחקה ת זרוע עד 90°
														Flex (אופקי)	כפיפת זרוע
														Abd	הרחקה ת זרוע עד 90°

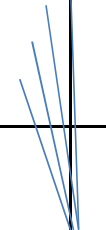

תמונות	עקרונות	עובדות	מפרקים	A-מקור אחר	
				מושך השכמה קדימה, תומך הזרוע בהרמת היד מעל לכתף, קובע השכמה.	7
		תנועה "איגרוף"			
				גישה 2	
				כיוף עמ"ש	8
				דוחס קיר הבטן, Flex של עמוד השרדה, שריר עזר לנשימה + תמיכה להערכת העיכול	9
				לחץ תוך בטני	10
				לחץ תוך בטני	11
				עובד ביחד עם Deltoid	12
				Abd של הזרוע	
				Rot של הזרוע	13
				Abd i- Rot- (?) של כתף	14
				Rot של כתף	15
				+fix Sc.	
				Abd i- Rot- (?) של כתף	16
					17

פעולה - A		Antagonist	ציור	אחד - I		התחל - O		ראשים	חלקים	שם	שכבה	מקום	קב' -	#	
הרחקה אופקית של זרוע (פשיטה וסיבוב חיצוני)	Ext (אופקי)				Lateral tub. In Middle)			Sc.: Spain	ראש אחורי				Abd, Fle	E	
Arm2: Flex + Arm1: Sup.	עוזר: בכפיפת זרוע			R	R: Radial tub.	Biceps aponeurosis	SupraGle noid tub.	Glenoid fo. - למעלה	Long				זרוע - קדמי	F	18
	Arm1: Flex			U	Coronoid pr. of Ulna	Ulna: חלק עליון		Inferiory of Arm1	Short	דו-ראשי			זרוע - קדמי	F	19
פשיטה במרפק	Arm2: Elbow Ext			U		Olecranon pr.=U	InfraGlen oid tub.	Glenoid fo. - למטה	Long	תלת-ראשי			זרוע- אחורי	E	20
Arm1&2: Ext							Arm1: חלק עליון	מאחורה	Lateral						
							Arm1: חלק באמצע	מאחורה	Medial						
Wrist: Flex חלש	Arm2: Pro				R: middle of lateral	R: חלק צדדי באמצע	Arm1: M.E.	בעל 2 ראשים: Humeral&Ulnar		הכפן הגדול	Pronator teres	1th	אמה- קדמי	F	21
	Phalang: Flex (2-5)					Fing: 2-5	Arm1: M.E.	בעל 2 ראשים		כופף אצבעות שטחי	Flexor digitorum supefacialis	2th	אמה- קדמי	F	22
	Wrist: Flex				MetaC: Base of MetaC #2&3 (מורה וקמיצה)		Arm1: M.E.			כופף שורש כף היד החישורי	Flexor Carpi Radialis (FCR)	1th	אמה- קדמי	F	23
מושך עור של 2-5 אצבעות	Wrist: Flex				Arm2: רקמת חיבור כף יד		Arm1: M.E.			שריר הכף הארוך	Palmaris longus	1th	אמה- קדמי	F	24

BBT

rFPaFF = Pr.Eds.Pa.FCR,FCU

תמונות		עקרונות	עובדות	מפרקים	A-מקור אחר		
			שריר העיקרי של זרוע (Arm1), התחל=אחז של Trapezius		Abd של הזרוע. תנועה של היד קדימה ואחורה		
			מעל 3 מפרקים: GlenoHumeral, HumeroUnari, Radial-Ulnari, התחל של ראש קטן (Coracoid) = אחז של Pictoralis minor	כתף ומרפק	של Flex אמה + Sup	זרוע עם משקלות	18
			משמעותי ביותר. עובד בייחד עם Biceps	מרפק	של אמה Flex		19
			שריר מרכיב ב-60% ממסת השרירים של הזרוע.  שריר הוא מניע העיקרי של מרפק לכיוון פשיטה (EXT)	מרפק וכתף	Ext האמה	ראש ארוך: עוזר בקירוב ופשיטת Arm2 בכתף	
			ME: כאן נמצא Golf Elbow (Flex)		Pro	מסובב ומכופף אמה	21
			מתחת ל: Palmaris&FCR		של Flex כף היד והאצבעות - מכופף 4 אצבעות		22
			נמצא הכי Medially		של Flex + Abd כף היד		23
			בין Flexor-Carpi R לבין Flexor-Carpi U		של Flex היד		24

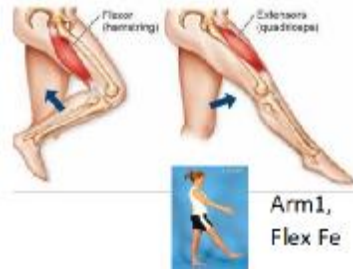
A - פעולה		Antagonist	ציור	אחז - I		O - התחל			ראשים	חלקים	שם	שכבה	מקום	קב'	#	
	Wrist: Flex				MetaC: Base of MetaC #5 (זרת)			Arm1: M.E.			כופף שורש כף היד הגומדי Flexor Carpi Ulnaris (FCU)	1th	אמה-קדמי	Super	F	25
	Arm2: Flex, Sup				Radial Styloid pr.		כמו מניפה	Arm1: L.E.			הזרוע והחישור BrachioRadialis	1th	אמה-אחורי	Superficial-Posterior	E!	26
	Wrist: Ext			Base of MetaC	מורה #2,3 (וקמיצה)			Arm1: L.E.	יש שני שרירים: ECR Brevis&Longus		פושט שורש היד החישורי Extensor Carpi Radialis (ECR)	1th	אמה-אחורי		E	27
	Wrist: Ext			Base of MetaC	חוץ #2+3+4+5 (מאגודל)			Arm1: L.E.			פושא האצבעות Extensor digitorum	1th	אמה-אחורי		E	28
	Wrist: Ext				MetaC #5 (זרת)		LE	Arm1: L.E.			פושאט שורש כף היד הגומדי Extensor Carpi Ulnaris (ECU)		אמה-אחורי		E	29
	פשיטה של הירך (לאחור), סיבוב חיצוני	Antagonist: Iliacus, Psoas		חלק לטראלי עליון	Fe Femur+ITB		העצה ועוקץ	Ilium+Sacrum, Coccyx			עכוז הגדול Gluteus maximus		אגן אחורי		E	30
	Abd (הרחקה) של הירך	Fe.: Abd			GT	G.Throchanter		I.C.			Gluteus medius		אגן אחורי		E	31
		Antagonist: Gluteus Max			LT	L. Throchanter		Ilium		צד פנימי	הכסל Iliacus		אגן פנימי	IlioPsoas	F	32
	Hip J: Flex	Antagonist: Gluteus Max			LT	L. Throchanter		צדדי של חוליות T12, L1-5		המותניים הגדול Psoas major		אגן פנימי			F	33
Rot+	Hip J: Add=Flex					Femur		Ishium	ע. השת	קבוצת שרירים		Adductors Fe	הירך פנימי			F
	Fe: Add, ROTi			לפני אחיזה מתאחדת עם גידים	Tibia		אגן Pubic	ע. החיק		שריר העדין Gracilis	1th	הירך פנימי				34



לפני אחיזה מתאחדת עם גידים


BREE = BreCRidECU

G/GIP

תמונות	עקרונות	עובדות	מפרקים	A-מקור אחר		
				Flex + Abd של כף היד	25	
	LE: כאן נמצא (Ext)Tennis Elbow	שריר רואים מקדימה-שייך לקבוצה אחורית, הוא כופף אבל שייך לזוקפים. נמצא laterally הכי		Flex של המרפק	26	
				Ext + Abd של כף היד	27	פוחת כף יד
				Ext של כף היד והאצבעות (חוץ מאגודל)	28	פוחת כף יד
					29	
	 <p>Arm1, Flex Fe</p>	באגן Lateral Rot - רגל לאחור. Ext - רגל כמו בישיבה		Ext (הקמה, ישיבה, ירידה)	30	עוזר בקימה מישיבה לעמידה, פושט ירך עיקרי
		עוזר בזמן הליכה, ביציבות מתכווץ ברגל שמטגדת לרגל המורמת.	ירך	Abd של הירך, הליכה	31	הרחקה לצד
				Flex של הירך	32	
					33	
					Fe: Exte	
		שטחי ביותר-קרוב לעור. גיד משותף (רגל האווז- Goose foot) שבעזרתו שרירים: החיט, העדין וחצי הגדי מאחזים אל פסציה של Tibia		Add של הירך + Flex הברך	34	



פעולה - A		Antagonist	ציור	אחז - I		התחל - O			ראשים	חלקים	שם	שכבה	מקום	קב'	FE	#						
כיפוף של הירך ופשיטה של ברך	Fe: Flex	Antagonist: Hamstring		Tibia: Tibial tub. מתחת לפיקה			AIIS: Anterior inferior Ilium spine	Ilium (AIIS)	Rectus Femoris (RF)		Quadriceps Femoris	1th	הירך קידמי		F	35	GQS					
	Knee: Ext					lateral part	GT	Fe: G.Throchanter	Vastus Lateralis									1th				
	Knee: Ext	Antagonist: Biceps Femoris				lateral part	Fe: Lateral side		Vastus Intermedius													
	Knee: Ext						Fe: Medial side		Vastus Medialis										1th			
Fe: Flex, Abd, ROTe					Medially	M.C.	Tibia: M. Condyle	- Laterally (אגן)	I.C.	I.C.-superiory			החייטים	Sartorius	1th	הירך קידמי	F	36				
כיפוף של ברך ופשיטה של הירך	+ Fe: Ext	Antagonist: Quadriceps		laterally	L.C.	Fi: Head of Fibula	רכס חיצוני של Obturator foramen		Hip: Pubis	ראש ארוך	Long	הירך דו-ראשי	Biceps femoris	1th	Hamstrings		F	37	BSS = Hamstrings			
	Knee: Flex						רכס אחורי של Linea		Fe: Linea aspera	ראש קצר	Short									2th	הירך אחורי	
כיפוף של ברך ופשיטה של הירך	Knee: Flex	Antagonist: Quadriceps			M.C.	Tibia: M. Condyle	רכס חיצוני של Obturator foramen		Hip: Pubis			חצי גידי	SemiTendinosus	1th						הירך אחורי	F	39
כיפוף של ברך ופשיטה של הירך	Knee: Flex	Antagonist: Quadriceps			M.C.	Tibia: M. Condyle	רכס חיצוני של Obturator foramen		Hip: Pubis			חצי קרומי	SemiMembranosus	1th						הירך אחורי	F	38
Tensor Fascia Lata																						
Knee Flex+	Foot: Plantar Flex ("point")	Tibialis Anterior			אכילס=Calcaeus Tendon	ע"י גיד אכילס מתחבר ל-ע. העקב		Fe: LC	Fe: L. condyle	Lateral	התאומים=סובר	Gastronemius	1th	שוקה אחורית		F	40	GS				
		Foot: Plantar Flex ("point")						Tibialis Anterior		Fe: MC		Fe: M. condyle	Medial								2th	שוקה אחורית
Head: Rot					אחורי - לטרפלי Occipital & Temporal	Mastoid pr		Manubrium	St.	ראש1	מפנה ראש	Sternocleido Mastoid	1th	צוואר-צדדי		FE	42	SSMT				
									קצה מדיאלי	Cl.									ראש2			
Head: Ext, Rot					אחורי - לטרפלי Occipital & Temporal	Mastoid pr			C4-C7, T1-T4				Splenius	2th	צוואר		E		43			
לעיסה	סוגר לסת תחתונה				Mandible Angle	לסת תחתונה	אחרי העין	Zygomatic arch	ע. הלחי		המלעס	Masseter	1th	צוואר		F	44					

תמונות	עקרונות	עובדות	מפרקים	A-מקור אחר			
<div>ROTi</div> 	היג' מזרחית (ראש של ירך במ. הירך באה לאחור). Rot-Medial הפוך. Rot-Medial Add-קירוב רגל עד מעבר לרגל שנייה.	RF: עובר ע"י גיד מעל ברך (Patella) ומתחבר לאחז, באתחל מתחת לשריר החייתיים	מ. ברך ומ. הירך	Flex של הברך	35		
		Vastus: מתחבים ירך ל-Tibia, התחל Vastua lateral=(GT)lateralis של Gluteus medius		Ext של הברך			
		שריר הכי ארוך! משתתף בישיבה: רגל על רגל, גיד משותף (רגל האוזן-Goose foot) שבעזרתו שרירים: החיט, העדין וחצי הגידי מאחזים אל פסציה של Tibia				36	Flex, Abd, רוטציה של הירך מביא את הרגל לישיבה מזרחית
		Laterally - לאורך הירך מתחת לראש ארוך-שיכב שנייה		ברך, Hip J.	Ext של הירך Flex + הברך	37	
בברך: FLEX-רגל לאחר, גם קרסול: כיפוף - סוליה למטה		גיד משותף (רגל האוזן-Goose foot) שבעזרתו שרירים: החיט, העדין וחצי הגידי מאחזים אל פסציה של Tibia		Flex הברך	39	Fe: Ext	
		לשריר החצי קרומי מבנה נרחב ודק המקנה לו מראה של קרום		Flex הברך	38	Fe: Ext	
		קשור ל-Gluteus Maximus ו-ITB			Fe: Abd		
		*אם גיד אכילס נקרא-לא יכולים ללכת. * שריר עוזר בדחיף גוף קדימה בהליכה	קרסול: בין Tibia-Talus	Flex כף הרגל	40		
		בייחד עם Gastro			Flex כף הרגל	41	
		עובדים אחד נ' שני, הפניית ראש לצד אחד: Rot+Rot- (מקרב אוזן לכתף)			קורב אוזן לכתף באותו הצד והפניית מבט הצידה ולמעלה	42	
		מתחת ל-Trapezius			Ext ורוטציה של הראש	43	
						44	

#	שם קב'	מקום	שכבה	שם		חלקים	ראשים	התחל - O			אחז - I		ציור	Antagonist	פעולה - A	
45	F		צוואר	2th	Temporalis	הרכתי				Temporal bone		נכנס מתחת לע. הלחי- מתחבר ללסת ת.	חלק קידמי			סוגר לסת תחתונה לעיסה

תמונות		עקרונות	עובדות	מפרקים	A-מקור אחר	
						45