

1. M. napinacz powięzi szerokiej (*M. tensor fasciae latae*)

PP. Guz biodrowy na kości biodrowej

PK. Powięź szeroka

N. Nerw pośladowy doczaszkowy

F. Zgina staw biodrowy i napina powięź szeroką

2. M. pośladowy powierzchowny (*M. gluteus superficialis*)

PP. Powieź pośladowa na kości krzyżowej

PK. Powierzchnia chropowata i guzowatość pośladowa na kości udowej

N. Nerw pośladowy doogonowy

F. Prostuje staw biodrowy

3. M. pośladowy średni (*M. gluteus medius*)

PP. Powierzchnia pośladowa na kości biodrowej

PK. Krętarz większy na kości udowej

N. Nerw pośladowy doczaszkowy

F. Prostuje staw biodrowy

4. M. pośladowy głęboki (*M. gluteus profundus*)

PP. Kolec kulszowy na kości miednicznej

PK. Krętarz większy na kości udowej

N. Nerw pośladowy doczaszkowy

F. Odwodzi staw biodrowy

5. M. gruszkowaty (*M. piriformis*)

PP. Kość krzyżowa i więzadło krzyżowo-guzowe

PK. Krętarz większy i grzebień międzykrętarzowy na kości udowej

N. Nerw pośladowy

F. Prostuje staw biodrowy

6. M. najdłuższy uda (krawiecki) (*M. sartorius*)

PP. Guz biodrowy na kości biodrowej

PK. Guzowatość piszczeli na powięzi goleni

N. Nerw udowy

F. Zgina staw biodrowy oraz przesuwają kończynę miedniczną naprzód

7. M. grzebieniowy (łonowy) (*M. pectineus*)

PP. Grzebień kości łonowej, wyniosłość biodrowo-łonowa

PK. Powierzchnia chropowata na kości udowej

N. Nerw zasłonowy

F. Przywodzi kończynę miedniczną, zgina staw biodrowy i odwraca kończynę w bok

8. Mm. przywodziciele (*Mm. adductor*):

- **M. przywodziciel długi (*M. adductor longus*)**

PP. Ścięgno spojeniowe na kości łonowej

PK. Powierzchnia chropowata na kości udowej

N. Nerw zasłonowy

F. Przywodzi kończynę miedniczną

- **M. przywodziciel krótki (*M. adductor brevis*)**

PP. Kość łonowa

- **M. przywodziciel wielki (*M. adductor magnus*)**

PP. Ścięgno spojeniowe i gałąź doogonowa na kości łonowej

9. M. smukły (*M. gracilis*)

PP. Spojenie miednicze na kości miedniczej

PK. Powieź goleni i guzowatość piszczeli

N. Nerw zasłonowy

F. Przywodzi kończynę miedniczą oraz wspomaga prostowanie stawu kolanowego

10. M. dwugłowy uda (*M. biceps femoris*)

PP. Więzadło krzyżowo-guzowe na kości krzyżowej i guz kulszowy na kości miedniczej

PK. Powieź szeroka, powieź goleni, ścięgno piętowe wspólne, guz piętowy

N. Nerw pośladkowy doogonowy

F. Prostuje staw biodrowy, prostuje staw kolanowy, zgina staw kolanowy, prostuje staw stępu, odwodzi i prostuje kończynę

11. M. odwodziciel doogonowy podudzia (*M. abductor cruris caudalis*)

PP. Więzadło krzyżowo-guzowe na kości krzyżowej

PK. Powieź goleni

N. Nerw strzałkowy

F. Odwodzi kończynę miedniczną

12. M. półścięgnisty (*M. semitendinosus*)

PP. Guz kulszowy na kości kulszowej

PK. Guzowatość piszczeli, ścięgno piętowe wspólne, guz piętowy

N. Nerw pośladkowy doogonowy i nerw strzałkowy

F. Prostuje staw biodrowy, kolanowy i stępu, zgina staw kolanowy (przy kończynie uniesionej)

13. M. półbłoniasty (*M. semimembranosus*)

PP. Guz kulszowy na kości kulszowej

PK. Kłykieć przyśrodkowy na kości udowej oraz nasada bliższa kości piszczelowej

N. Nerw pośladkowy doogonowy i nerw strzałkowy

F. Prostuje staw biodrowy i kolanowy (pozycja podporowa), przywodzi udo (pozycja wolna)

14. M. czworogłowy uda (*M. quadriceps femoris*)

- **M. prosty uda (*M. rectus femoris*)**

PP. Trzon i panewka na kości biodrowej

PK. Więzadło rzepki i guzowatość piszczeli

N. Nerw udowy

F. Prostuje staw kolanowy, ciągnie kończynę piersiową do przodu oraz zgina staw biodrowy (*M. prosty uda*)

- **M. obszerny boczny (*M. vastus lateralis*)**
- **M. obszerny pośredni (*M. vastus intermedius*)**
- **M. obszerny przyśrodkowy (*M. vastus medialis*)**

PP. Nasada bliższa i trzon kości udowej

15. M. podkolanowy (*M. poplikus*)

PP. Dół podkolanowy i kłykieć boczny na kości udowej

PK. Nasada bliższa i powierzchnia doogonowa na kości piszczelowej

N. Nerw piszczelowy

F. Zgina staw kolanowy, pronator goleni

ZGINACZE:

16. M. piszczelowy doczaszkowy (*M. tibialis cranialis*)

PP. Guzowatość piszczelowa i kłykieć boczny na kości piszczelowej oraz nasada bliższa kości strzałkowej

PK. Kości śródstopia i kości stępu

N. Nerw strzałkowy

F. Zgina staw stępu

17. M. strzałkowy długi (*M. fibularis longus*)

PP. Kłykieć boczny na kości piszczelowej, nasada bliższa kości strzałkowej oraz wiązanie poboczne boczne

PK. Kość stępu IV

N. Nerw strzałkowy

F. Zgina staw stępu - Pronator stopy

18. M. strzałkowy krótki (*M. fibularis brevis*)

PP. Trzon kości strzałkowej

PK. Kość śródstopia V

N. Nerw strzałkowy

F. Zgina staw stępu

PROSTOWNIKI:

19. M. brzuchaty łydki (*M. gastrocnemius*)

- **Głowa boczna (*Caput laterale*)**
- **Głowa przyśrodkowa (*Caput mediale*)**

PP. Guzowatość nadkłykciowa i powierzchnia chropowata na kości udowej

PK. Ścięgno piętowe wspólne oraz guz piętowy

N. Nerw piszczelowy

F. Prostuje staw stępu

20. M. prostownik długi palców (M. extensor digitorum longus)

PP. Dół prostowniczy na kości udowej

PK. Człony palcowe dalsze palców II-V

N. Nerw strzałkowy

F. Prostuje stawy śródstopowo-członowe, prostuje stawy międzyczłonowe palców, prostuje staw kolanowy oraz zgina staw stępowy

21. M. prostownik boczny palców (*M. extensor digitorum lateralis*)

PP. Nasada bliższa kości strzałkowej oraz więzadło poboczne boczne

PK. Człon palcowy bliższy palca V

N. Nerw strzałkowy

F. Prostuje stawy międzyczłonowe

22. M. prostownik długi palca I (*M. extensor digiti I longus*)

PP. Trzon kości strzałkowej

PK. Człon palcowy bliższy palca I-II

N. Nerw strzałkowy

F. Prostuje I a niekiedy II palec oraz zgina staw stępu

ZGINACZE:

23. M. zginacz powierzchowny palców (*M. flexor digitorum superficialis*)

PP. Dół nadkłykciowy na kości udowej

PK. Ścięgno piętowe wspólne, guz piętowy oraz człon palcowy środkowy palców II-V

N. Nerw piszczelowy

F. prostuje stawy *śródstopowo-członowe*, prostuje stawy międzyczłonowe bliższe palców, zgina staw kolanowy, prostuje staw stępu

24. Mm. zginacze głębokie palców (*Mm. flexores digitorum profundus*):

- **M. zginacz boczny palców (*M. flexor digitorum lateralis*)**

PP. Kłykieć boczny i kresa podkolanowa na kości piszczelowej, oraz nasada bliższa i błona międzykostna goleni na kości strzałkowej

PK. Okolica przyśrodkowa stępu

N. Nerw piszczelowy

F. Zginają staw międzyczłonowy palców stopy bliższy i dalszy, zginają stawy *śródstopowo-członowe* oraz prostują staw stępu

- **M. zginacz przy- środkowy palców (*M. flexor digitorum medialis*)**

PP. Nasada bliższa i powierzchnia doogonowa kości piszczelowej

- **M. piszczelowy doogonowy (*M. tibialis caudalis*)**

PP. Nasada bliższa kości strzałkowej