Braço

O braço é a região entre o ombro e o cotovelo, composta principalmente por músculos que movimentam o antebraço em relação ao braço e realizam movimentos de flexão e extensão do cotovelo. Inclui dois dos principais grupos musculares do membro superior: o bíceps e o tríceps.

Bíceps:

* Bíceps Braquial: O bíceps braquial é um músculo superficial que se destaca na parte frontal do braço. Ele consiste em duas cabeças - uma longa e uma curta - que se originam na escápula e se inserem no rádio. Sua principal função é a flexão do cotovelo e a supinação do antebraço.
* Braquial: Localizado profundamente sob o bíceps, o músculo braquial também é responsável pela flexão do cotovelo, auxiliando no movimento de dobrar o braço.

Tríceps:

* Tríceps (Cabeça Lateral): Uma das três cabeças do tríceps braquial, localizada na parte externa do braço. O tríceps (cabeça lateral) é responsável por estender o cotovelo.
* Tríceps (Cabeça Longa): Outra das três cabeças do tríceps braquial, situada na parte posterior do braço. O tríceps (cabeça longa) também é responsável pela extensão do cotovelo.
* Tríceps (Cabeça Médial): A terceira cabeça do tríceps braquial, situada na parte interna do braço. O tríceps (cabeça medial) contribui para a extensão do cotovelo, completando o conjunto de músculos que formam o tríceps.

Antebraço:

O antebraço é a região do membro superior entre o cotovelo e o pulso. Ele contém uma variedade de músculos que são responsáveis por movimentos finos e precisos das mãos e dos dedos, bem como pela estabilização e controle do punho. Esses músculos são divididos em grupos flexores e extensores, que trabalham em conjunto para permitir uma ampla gama de movimentos das mãos e dos dedos.

Flexor Carpi Radialis:

* O Flexor Carpi Radialis é um músculo localizado na parte anterior do antebraço. Ele se origina no epicôndilo lateral do úmero e se insere na base do segundo metacarpo. Sua principal função é flexionar e abduzir o punho.

Extensor Carpi Ulnaris:

* O Extensor Carpi Ulnaris é um músculo situado na parte posterior do antebraço. Ele se origina na epitróclea do úmero e na crista do músculo braquiorradial, e se insere na base do quinto metacarpo. Sua principal função é estender e aduzir o punho.

Flexor Carpi Ulnaris:

* O Flexor Carpi Ulnaris é um músculo localizado na parte posterior e medial do antebraço. Ele se origina na epitróclea do úmero e no epicôndilo medial, e se insere na base do quinto metacarpo. Sua principal função é flexionar e aduzir o punho.

Braquiorradial:

* O Braquiorradial é um músculo localizado na parte lateral do antebraço. Ele se origina na linha supracondilar lateral do úmero e se insere na superfície lateral da estilóide do rádio. Sua principal função é flexionar o cotovelo e pronar o antebraço.

Ombro:

O ombro é uma articulação complexa que permite uma ampla gama de movimentos, incluindo flexão, extensão, abdução, adução e rotação do braço. É composto por diversos músculos que estabilizam e movimentam a articulação do ombro em várias direções. Esses músculos incluem o deltóide, o manguito rotador e os músculos da escápula.

Ombro (Cabeça Anterior):

* A cabeça anterior do ombro refere-se principalmente à porção anterior do músculo deltóide, que é um músculo largo que cobre a articulação do ombro. Essa porção do deltóide se origina na clavícula e é responsável principalmente por flexionar o braço no ombro e girá-lo para dentro.

Ombro (Cabeça Lateral):

* A cabeça lateral do ombro é a porção média do músculo deltóide. Ela se origina na parte superior do acrômio e é responsável principalmente pela abdução do braço, ou seja, levantar o braço para o lado do corpo.

Ombro (Cabeça Posterior):

* A cabeça posterior do ombro refere-se à porção posterior do músculo deltóide. Ela se origina na espinha da escápula e é responsável principalmente pela extensão do braço no ombro, como quando você empurra algo para trás, e também pela rotação externa do braço.

Costas:

O grupo muscular das costas é composto por diversos músculos que atuam na estabilização e movimentação da coluna vertebral, escápulas e braços. Eles desempenham um papel crucial na postura, no suporte durante atividades físicas e no movimento dos membros superiores.

Trapézio (Descendente):

* O trapézio descendente é uma porção do músculo trapézio que se origina na nuca e se insere na borda lateral da escápula. Ele auxilia na rotação e depressão da escápula, contribuindo para movimentos como abaixar os ombros.

Trapézio (Ascendente):

* O trapézio ascendente é outra porção do músculo trapézio, que se origina na região torácica e se insere na borda medial da escápula. Ele ajuda na elevação e rotação da escápula, facilitando movimentos como levantar os ombros.

Infra-Espinhal:

* O infra-espinhal é um músculo localizado na parte posterior do ombro. Ele se origina na fossa infra-espinhal da escápula e se insere no úmero. Sua principal função é realizar a rotação externa do braço e estabilizar a articulação do ombro.

Latíssimo do Dorso:

* O latíssimo do dorso é um músculo largo e plano localizado na parte lateral e posterior do tronco. Ele se estende desde a região lombar até a borda inferior da escápula e se insere no úmero. Sua principal função é realizar a adução, extensão e rotação medial do braço.

Serrátil (Inferior):

* O serrátil inferior é um músculo localizado na parte inferior da caixa torácica. Ele se origina nas últimas costelas e se insere na borda anterior da escápula. Sua principal função é estabilizar a escápula durante movimentos dos membros superiores, como elevar os braços para frente.

Serrátil (Posterior):

* O serrátil posterior é um músculo localizado na região lateral do tórax. Ele se origina na região cervical e torácica e se insere nas costelas. Sua principal função é elevar as costelas durante a inspiração, auxiliando na expansão da caixa torácica durante a respiração.

Romboides:

* Os romboides são músculos localizados na parte superior das costas. Eles se dividem em dois grupos: romboides menor e maior. Ambos se originam na espinha torácica e se inserem na escápula. Sua principal função é retrair e estabilizar a escápula, ajudando a manter uma postura ereta e estável.

Peito:

O grupo muscular do peito é composto principalmente pelo músculo peitoral maior e peitoral menor, que estão localizados na região anterior do tórax e são responsáveis por diversos movimentos dos braços.

Peitoral (Maior):

* O peitoral maior é um músculo grande em forma de leque que se estende pela parte superior do tórax. Ele se origina no esterno, na clavícula e nas costelas e se insere no úmero. Sua principal função é realizar a flexão, adução e rotação interna do braço no ombro.

Peitoral (Menor):

* O peitoral menor é um músculo menor situado abaixo do peitoral maior. Ele se origina nas costelas e se insere na escápula. Sua principal função é estabilizar a escápula durante movimentos dos braços, auxiliando na elevação do ombro e na rotação da escápula para cima.

Abdômen:

Os músculos do abdômen desempenham um papel crucial na estabilização do tronco, na postura e na realização de movimentos de flexão, rotação e lateralização do tronco.

Oblíquo (Externo):

* O oblíquo externo é um dos músculos do abdômen e está localizado nas laterais do tronco. Ele se estende diagonalmente da caixa torácica até a pelve e é responsável por flexionar e girar o tronco para o lado oposto.

Reto Abdominal:

* O reto abdominal é um músculo longo que se estende verticalmente ao longo da frente do abdômen. Ele é conhecido popularmente como "gominho" ou "tanquinho" quando bem desenvolvido. Sua principal função é flexionar o tronco, aproximando o tórax e a pélvis.

Glúteos:

Os glúteos são um grupo de músculos localizados na região glútea, que compreende o glúteo máximo, médio e mínimo. Eles desempenham um papel importante na estabilização do quadril e na realização de movimentos de extensão e rotação do quadril.

Glúteo Máximo:

* O glúteo máximo é o maior e mais superficial dos músculos glúteos. Ele se origina na superfície posterior do osso ilíaco e na parte posterior do sacro e se insere no fêmur. Sua principal função é estender e rotacionar externamente o quadril, além de estabilizar a pelve durante a marcha e outros movimentos.

Glúteo Médio:

* O glúteo médio é um músculo localizado abaixo do glúteo máximo. Ele se origina na superfície externa do osso ilíaco e se insere no trocanter maior do fêmur. Sua principal função é abduzir e medialmente rotacionar o quadril, além de estabilizar a pelve durante a marcha e outros movimentos.

Perna:

Os músculos da perna são responsáveis por diversos movimentos do quadril, joelho, tornozelo e pé, incluindo flexão, extensão, adução, abdução e rotação.

Coxas:

Sartório:

* O sartório é o músculo mais longo do corpo humano. Ele se origina na crista ilíaca e se insere na tuberosidade da tíbia. Sua principal função é flexionar o quadril e o joelho e realizar a rotação lateral da coxa.

Pactíneo:

* O pactíneo é um músculo fino e longo localizado na parte interna da coxa. Ele se origina no osso ilíaco e se insere na linha pectínea do fêmur. Sua principal função é aduzir a coxa e flexionar o quadril.

Adutor Longo:

* O adutor longo é um músculo da parte interna da coxa. Ele se origina no osso púbico e se insere no fêmur. Sua principal função é aduzir a coxa.

Grácil:

* O grácil é um músculo longo e fino que se estende da pelve até a tíbia. Ele se origina no osso púbico e se insere na face medial da tíbia. Sua principal função é aduzir a coxa e flexionar o joelho.

Vasto (Lateral):

* O vasto lateral é um dos músculos do quadríceps femoral, localizado na parte frontal da coxa. Ele se origina no fêmur e se insere na patela e na tuberosidade da tíbia. Sua principal função é estender o joelho.

Vasto (Medial):

* O vasto medial é outro músculo do quadríceps femoral, situado na parte interna da coxa. Ele se origina no fêmur e se insere na patela e na tuberosidade da tíbia. Sua principal função é estender o joelho.

Reto Femoral:

* O reto femoral é um músculo do quadríceps femoral, localizado na parte frontal da coxa. Ele se origina no osso ilíaco e se insere na patela e na tuberosidade da tíbia. Sua principal função é estender o joelho e flexionar o quadril.

Tensor da Fascia Lata:

* O tensor da fascia lata é um músculo pequeno localizado na parte lateral da coxa. Ele se origina na crista ilíaca e se insere na fáscia lata. Sua principal função é abduzir, flexionar e medialmente rotacionar o quadril e estender o joelho.

Isquiotibiais:

Adutor Magno:

* O adutor magno se origina no ísquio e se insere no fêmur e na tíbia. Sua principal função é aduzir a coxa e estender o quadril.

Bíceps Femoral:

* O bíceps femoral é um músculo da parte posterior da coxa. Ele se origina no ísquio e se insere na cabeça da fíbula e na parte lateral do fêmur. Sua principal função é flexionar o joelho e estender o quadril.

Semitendinoso:

* O semitendinoso é um músculo da parte posterior da coxa. Ele se origina no ísquio e se insere na tíbia. Sua principal função é flexionar o joelho e estender o quadril.

Semimembranoso:

* O semimembranoso é um músculo da parte posterior da coxa. Ele se origina no ísquio e se insere na tíbia. Sua principal função é flexionar o joelho e estender o quadril.

Panturrilha:

Extensor Longo dos Dedos:

* O extensor longo dos dedos é um músculo da panturrilha. Ele se origina na tíbia e se insere na base das falanges distais dos dedos dos pés. Sua principal função é estender os dedos e o tornozelo.

Gastrocnêmio:

* O gastrocnêmio é um músculo da panturrilha, composto por duas cabeças, medial e lateral. Ele se origina no fêmur e se insere no calcâneo. Sua principal função é flexionar o tornozelo e contribuir para a flexão do joelho.

Sóleo:

* O sóleo é um músculo da panturrilha. Ele se origina na tíbia e no fíbula e se insere no calcâneo. Sua principal função é flexionar o tornozelo.

Fibular Longo:

* O fibular longo é um músculo da perna. Ele se origina na fíbula e se insere no primeiro metatarsal e no cuneiforme medial. Sua principal função é eversão do pé e auxiliar na flexão plantar.

Tibial Anterior:

* O tibial anterior é um músculo da parte anterior da perna. Ele se origina na tíbia e se insere no primeiro cuneiforme e no primeiro metatarsal. Sua principal função é a dorsiflexão e inversão do pé.