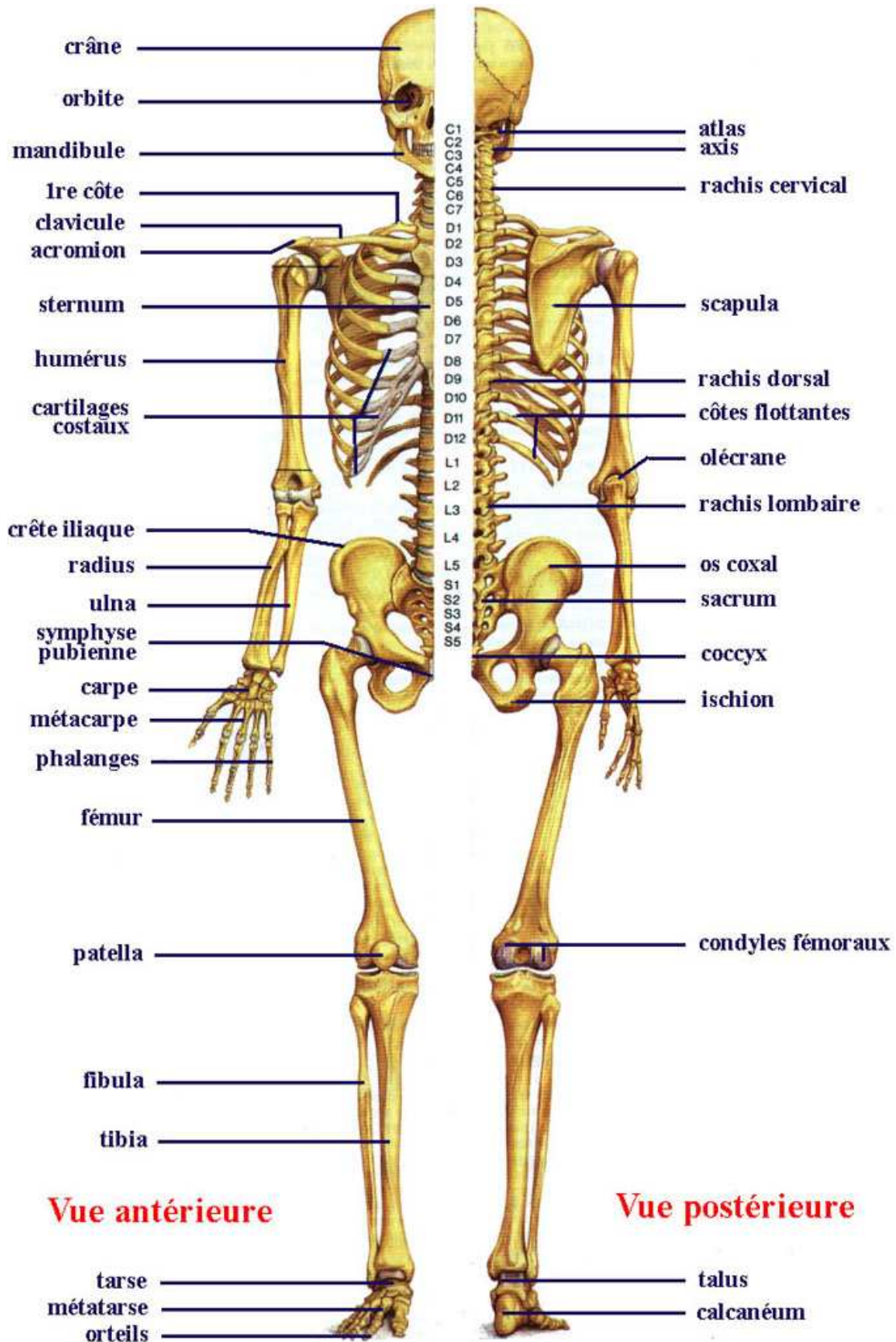


# SQUELETTE HUMAIN





**FRONT - UNSKIN - WWW.EMUSCLOD.COM**



# Anatomie & Système musculaire

- 0 - **Deltoïde, faisceaux postérieurs** (*Deltoïdus*) Fibres situées à l'arrière de l'épaule (côté dos)
- 1 - **Trapèze, portion supérieure** (*Trapezius*) Extrémité supérieure de la colonne vertébrale (au-dessus de la 4e vertèbre)
- 2 - **Trapèze, portion moyenne** (*Trapezius*) Haut de la colonne vertébrale (entre 4e et 9e vertèbre)
- 3 - **Trapèze, portion inférieure** (*Trapezius*) Milieu de la colonne vertébrale (9e à 12e vertèbre)
- 4 - **Grand rond et Petit rond** (*Terres major & Terres minor*) Le grand rond permet de gagner en largeur, le petit rond plutôt en épaisseur
- 5 - **Infra-épineux et rhomboïdes** (*Infraspinatus & Rhomboideus*) Tous deux permettent de gagner en épaisseur et puissance
- 6 - **Grand dorsal** (*Latissimus dorsi*) Plus grand muscle du dos, qui recouvre une grande partie de sa partie inférieure
- 7 - **Lombaires** (*Lumbar*)
- 8 - **Deltoïde, portion latérale** (*Deltoïdus*)
- 9 - **Biceps brachial** (*Biceps brachii*)
- 10 - **Brachial** (*Brachialis*)
- 11 - **Triceps brachial, chef latéral** (*Triceps brachii*)
- 12 - **Triceps brachial, chef long** (*Triceps brachii*)
- 13 - **Triceps brachial, chef médial** (*Triceps brachii*)
- 14 - **Muscles extenseurs de l'avant-bras** (*Extensor carpii & digitorum*)
- 15 - **Muscles fléchisseurs de l'avant-bras** (*Flexor policis & digitorum*)
- 16 - **Deltoïde, faisceaux antérieurs** (*Deltoïdus*)
- 17 - **Coraco-brachial** (*Coracobrachialis*)
- 18 - **Grand pectoral, faisceau claviculaire** (*Pectoralis major*)
- 19 - **Grand pectoral, faisceaux moyens** (*Pectoralis major*)
- 20 - **Grand pectoral, faisceaux inférieurs** (*Pectoralis major*)
- 21 - **Dentelé antérieur** (*Serratus anterior*)
- 22 - **Droit de l'abdomen** (*Rectus abdominis*)
- 23 - **Obliques de l'abdomen** (*Obliquus externus abdominis*)
- 24 - **Grand fessier** (*Glutæus maximus*)
- 25 - **Moyen fessier** (*Glutæus medius*)
- 26 - **Adducteurs** (*Adductors (longus, brevis, magnus)*)
- 27 - **Quadriceps** (*Quadriceps femoris (Rectus femoris, Vastus lateralis, Vastus medialis, Vastus intermedius)*)
- 28 - **Ischio-jambiers** (*Biceps femoris*)
- 29 - **Gastrocnémiens** (*Gastrocnemius*)
- 30 - **Soléaire** (*Soleus*)

