

Dizin Rotasyonları

- **Bacağın iç rotasyonu:** bacağın içe rotasyonu kısıtlıdır sadece diz fleksiyonda iken 10 derecelik bir rotasyon söz konusudur. Rotasyonda, semimembranosus, semitendinosus ve sartorius ve gracilis kasları görev yapar.
- **Bacağın dış rotasyonu:** bacağın dışa rotasyonu sadece diz fleksiyonda iken gerçekleşir. Dış rotasyonu biceps femoris ve tensor fasciae latae kasları gerçekleştirir.

Diz Eklemi Fleksörleri

- **BicepsFemoris:** Diz ekleminde fleksiyon yaptırır. Kalçaya ise ekstansiyon yaptırır.
- **Semitendinosus:** diz ekleminde fleksiyon ve iç rotasyon yaptırır.
- **Semimembranosus:** diz ekleminde fleksiyon ve iç rotasyon yaptırır.
- **Sartorius:** diz eklemine fleksiyon ve fleksiyon sırasında tibiaya iç rotasyon yaptırır. Uyluğun fleksiyonabduksiyon ve dış rotasyonunda görev alır.
- ***sartorius kası kalça ve dize fleksiyon yaptırabilen tek kastır

Diz eklemi Ekstansörleri;

- **Quadriceps:** dört kastan(rectusfemoris, vastuslateralis, vastusmedialis, vastusintermedius) oluşan kas grubudur. Dizin ekstansiyonunu sağlar. Ayakta statik pozisyonda iken dizin bükülmesini engeller. Koşu sıçrama ve şut atma gibi hareketlerde ise dizin hızlı ekstansiyonunu sağlar. Ayrıca kaçanın fleksiyonunda da görev yapar.

Ayak Bileđi DorsalFleksörleri

- **Tibialis anterior:** ayak bileğine dorsalfleksiyon yaptırır.
- **Peroneus tertius:** ayak bileğine dorsalfleksiyon ve supinasyon yaptırır.
- **Extensor digitorum:** Ayak ve başparmakta dorsalfleksiyon yaptırır. Ayrıca ayak bileğinin pronasyonunda görev yapar.
- ***dorsalfleksiyon kaslarının temel fonksiyonu yürümedir.

Ayak bileđi PlantarFleksörleri

- **Gastrocnemius:** Ayağın plantarfleksiyonunu sağlar. bu kasta hızlı kasılan kas fibrilleriyđunluktur ve sıçrama koşma gibi harektlerin hızlı bir şekilde yapılmasında önem taşır.
- **Soleus:**Ayađa plantarfleksiyon yaptırır. Bu kasta yavaş kasılan kas fibrilleri bulunmaktadır ve uzun süre ayakta durma ve yürüme gibi hareketlerin sürdürülmesinde rol alır.
- **Fleksördigitorumlongus:** Ayak bileđinin fleksiyonunda ve supinasyonunda görev alır.