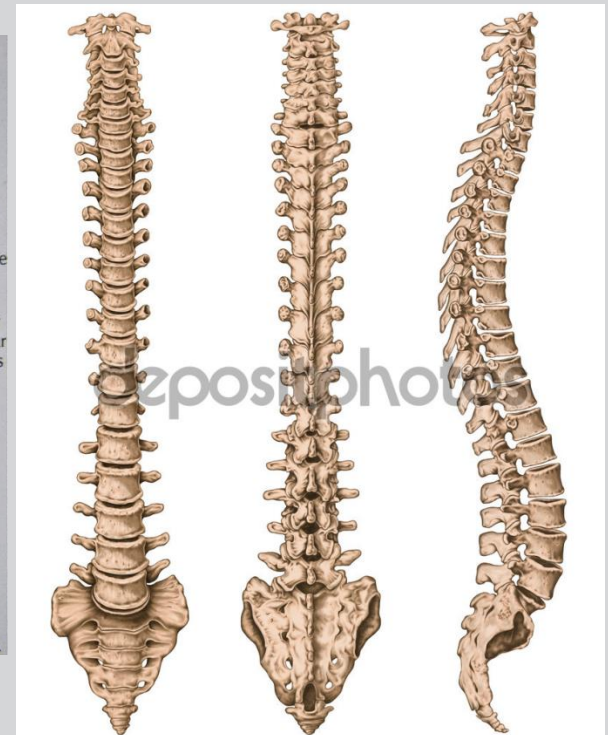
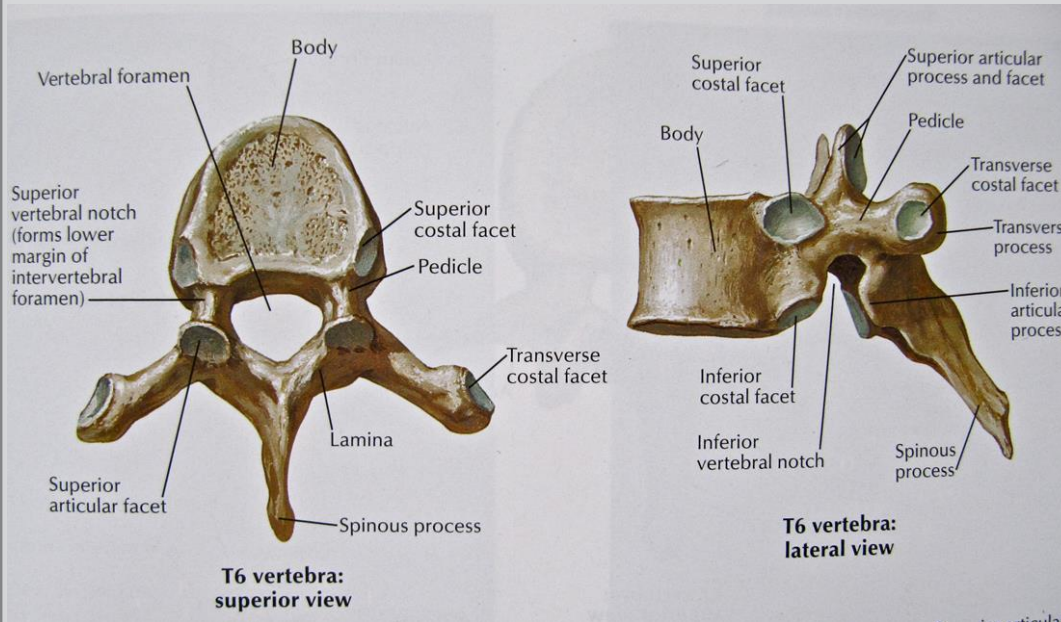


A black silhouette of a muscular man in a bodybuilding pose, flexing his right bicep. He is standing on a blue base, leaning against a grey vertical bar on the left. The background is a light grey gradient.

AKTİF HAREKET SİSTEMİ

Dorsal Kas Sistemi



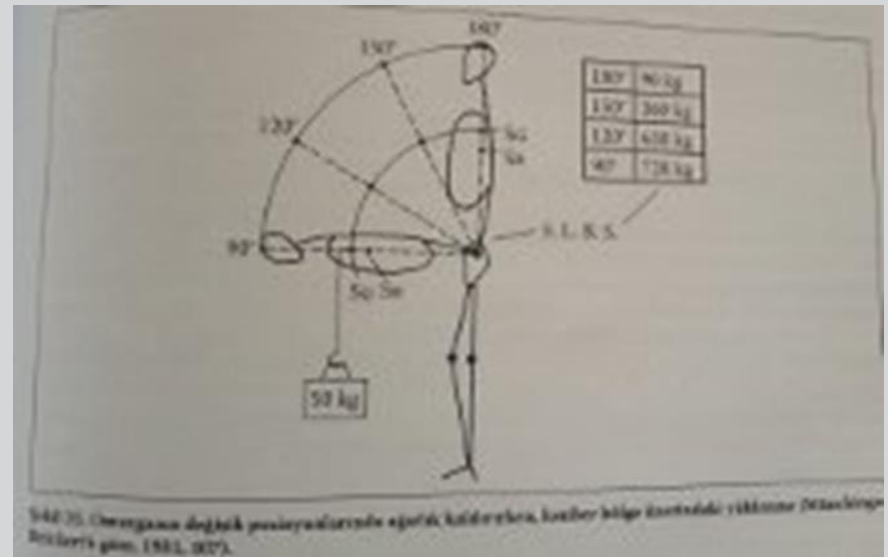
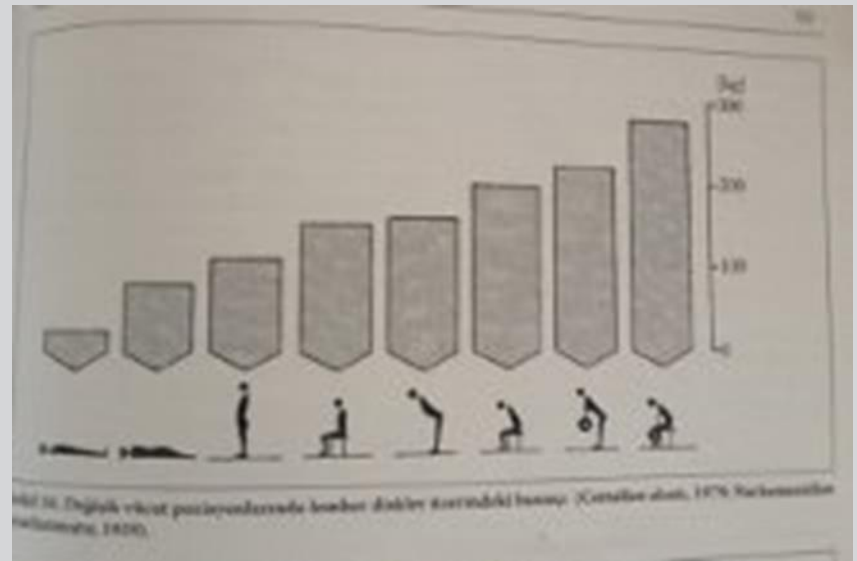
- Vertebranın cismi omurga üzerine binen yükü taşıyan parçadır.
- Yük taşıma kapasitesi mineral tuz içeriğine bağlıdır.

İlerleyen yaşla birlikte kemiğin yoğunluğu azalır ve böylece yük taşıma kapasitesinde bir azalma oluşur.

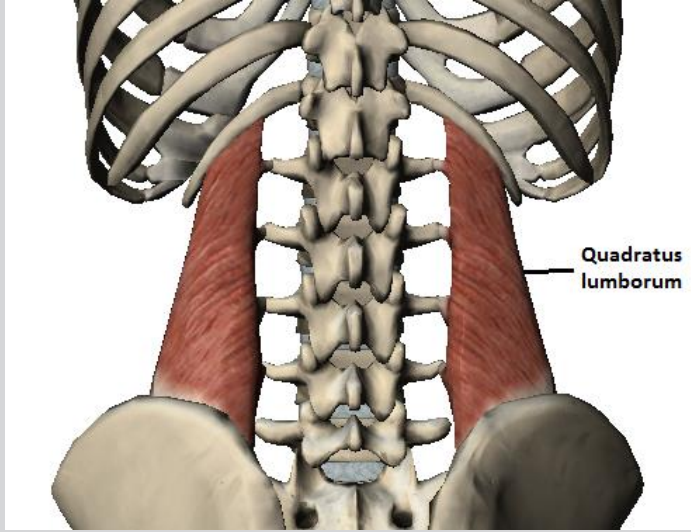
- Vertebra cisimlerinin yük taşıma kapasiteleri yukarıdan aşağıya inildikçe yani kranialden kaudale doğru gidildikçe artar.
- Aksiyal yüklerle antrenman yapmak bu kapasiteyi daha da artırır
- Sakral bölgenin üzerindeki 24 adet vertebranın vertebra cisimleri arasında şok-yük absorbe (emici) edici işlev gören bir intervertebral disk bulunur.
- İntervertebral disk fibröz bir bant olan annulus fibrosus tarafından çevrelenen nucleus pulposustan oluşur.



- 180= 90
- 150=360
- 120=630
- 90= 720



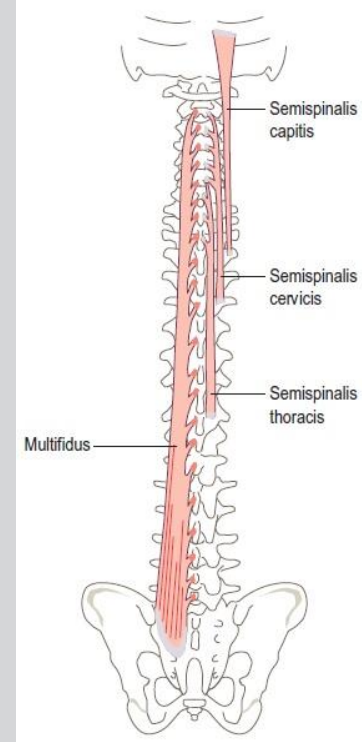
Quadratus Lumborum



- O:Crista İliaca
- I:12.costa –lumbar vertabrelerin transfer
- F:Gövdeyi arkaya çeker-tek taraflı uyarıldığında gövdeye lateral flexion

Transversospinalis

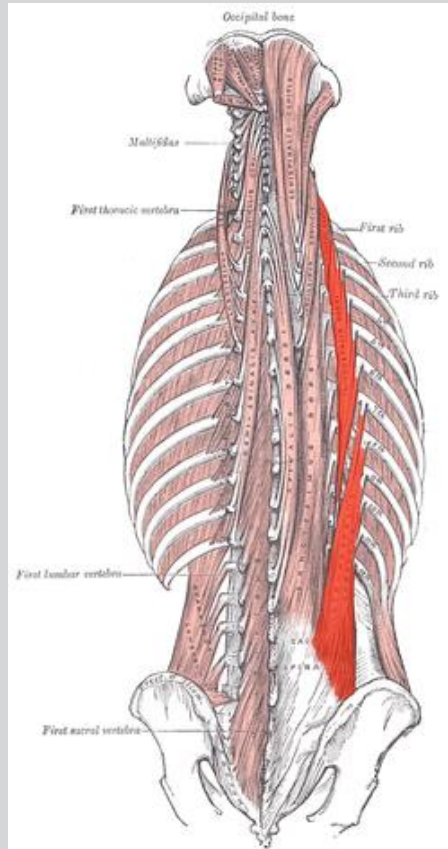
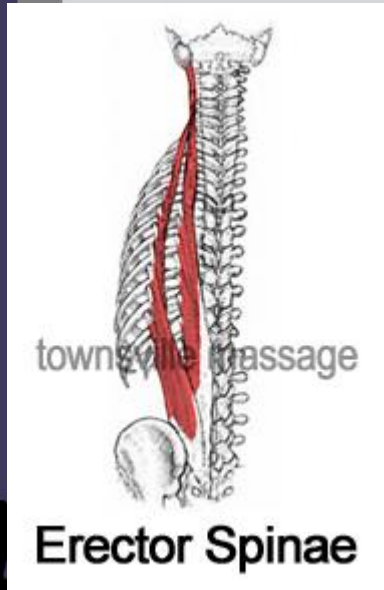
- Pelvisden başa kadar uzanırlar
- Omurgaya en yakın en derinde bulunan kas grubu
- Transver ve spinal çıkıntılar arasında yer alır



Erector Spinae

Iliocostalis, Longissimus, Splenius

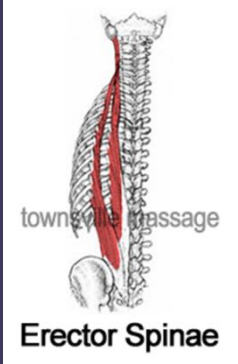
Iliocostalis



- O:3-12 costa sakrım ve illiac crest
- I: Tum kostalar ve cervical vertabralrein transver çıkıntısı
- F: Govde ektansiyon lateral flexion , soluk alıp vermede yardımcı

Eractor Spina

Iliocostalis, Longissimus, Splenius



- O: Tum vertabralerin transver cıkıntısı, sacrum ve iliac crest
- I:Capıtıs parca mastoid cıkıntıda
- Cervicıs parca C vertabreler ttransver cıkıntısı
- Thoracıs parca costalar ve thoracal lumbal vertabreler transver process
- F:Sırtın ektansiyonu

Eractor Spina Iliocostalis, Longissimus, Splenius

- Spleneius capitus
- Spleneius cervicus

