

## שאלות חזרה שרירי גו

1. מה תפקיד external obliquen בכיווץ חד צדדי?  
כפיפה צידית לאותו צד, רוטציה לצד הנגדי
2. מה תפקיד internal obliquen בכיווץ חד צדדי?  
כפיפה צידית לאותו צד, רוטציה לאותו צד
3. איזה שרירים יבצעו כפיפה ורוטציה שמאל בעמוד השדרה?  
External oblique ימין ו Internal oblique שמאל
4. איזה שרירים יבצעו כפיפה ורוטציה ימינה בעמוד השדרה?  
External oblique שמאל ו Internal oblique ימין

## שאלות חזרה שרירי גפה תחתונה

1. איזה שרירים מבצעים פשיטת ירך?  
Gluteus Maximus  
Hamstrings
2. מהם תפקידי הgluteus medius? הרחקת ירך וייצוב האגן בזמן עמידה על רגל אחת
3. מהם תפקידי הIliopsoas? כפיפת ירך וסיבוב אגן לפנים
4. איזה שרירים מבצעים סיבוב אגן לפנים ואיזה לאחור?  
APT- erector spine rectus femoris Iliopsoas  
PPT- Rectus abdominis gluteus maximus hamstring
5. איזה ראש בשריר הquadriceps הוא דו מפרקי ומה הם פעולות השריר?  
Rectus femoris- כפיפת ירך, פשיטת ברך, סיבוב אגן לפנים
6. מהם תפקידי שריר הhamstrings? כפיפת ברך ופשיטת ירך
7. מהם נקודות האחיזה של שריר הhamstring?  
מתחיל- Ischial tuberosity  
מסתיים בחלקן האחורי של עצמות הטיביה והפיבולה
8. מה ההבדל בין שריר הגastrocnemius לsoleus?  
Gastrocnemius הוא שריר דו מפרקי לעומת Soleus שהוא חד מפרקי
9. מה פעולות השרירים הללו?  
שני השרירים מבצעים Plantar flexion בעוד שהGastrocnemius מבצע בנוסף כפיפת ברך