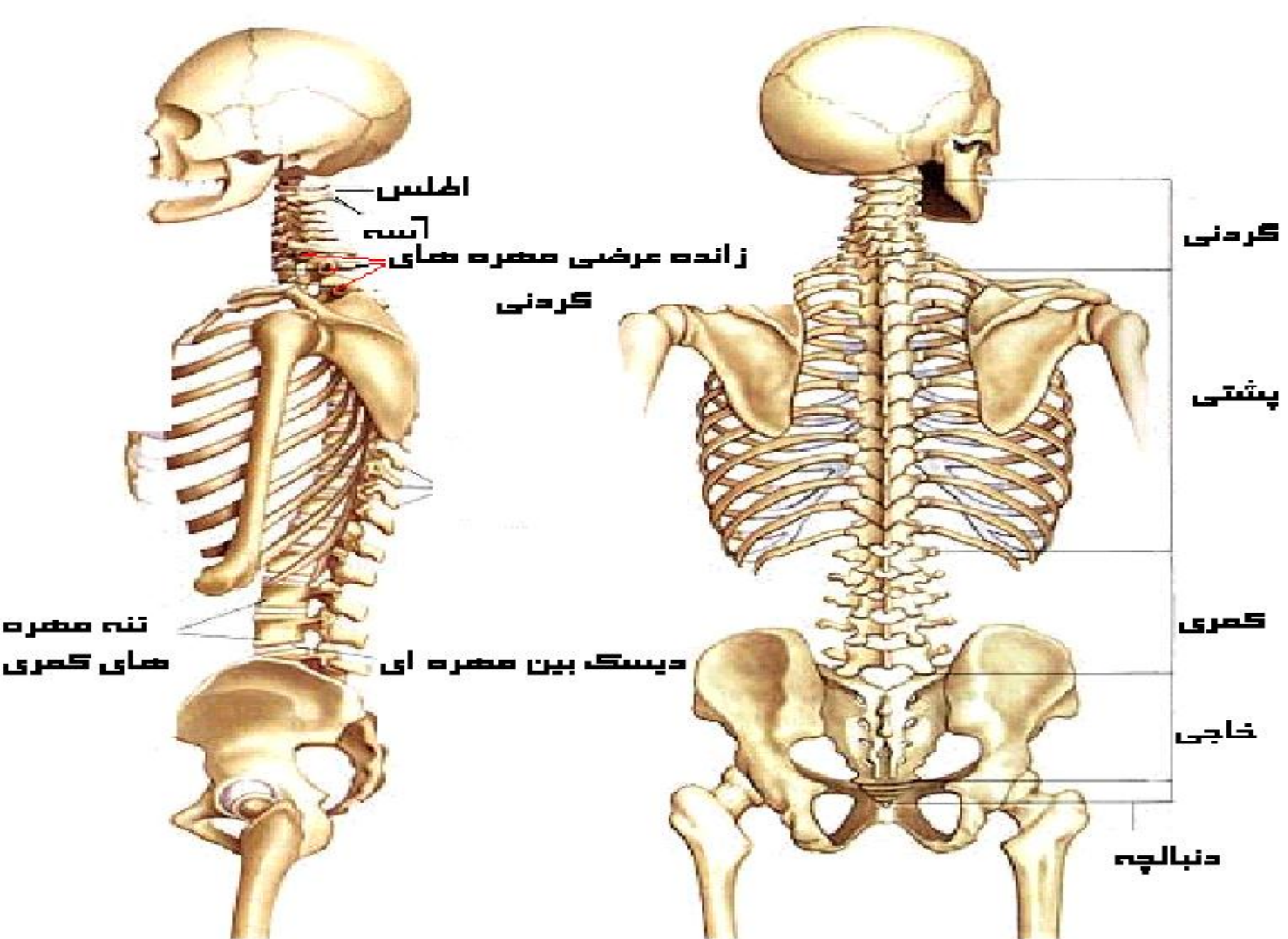
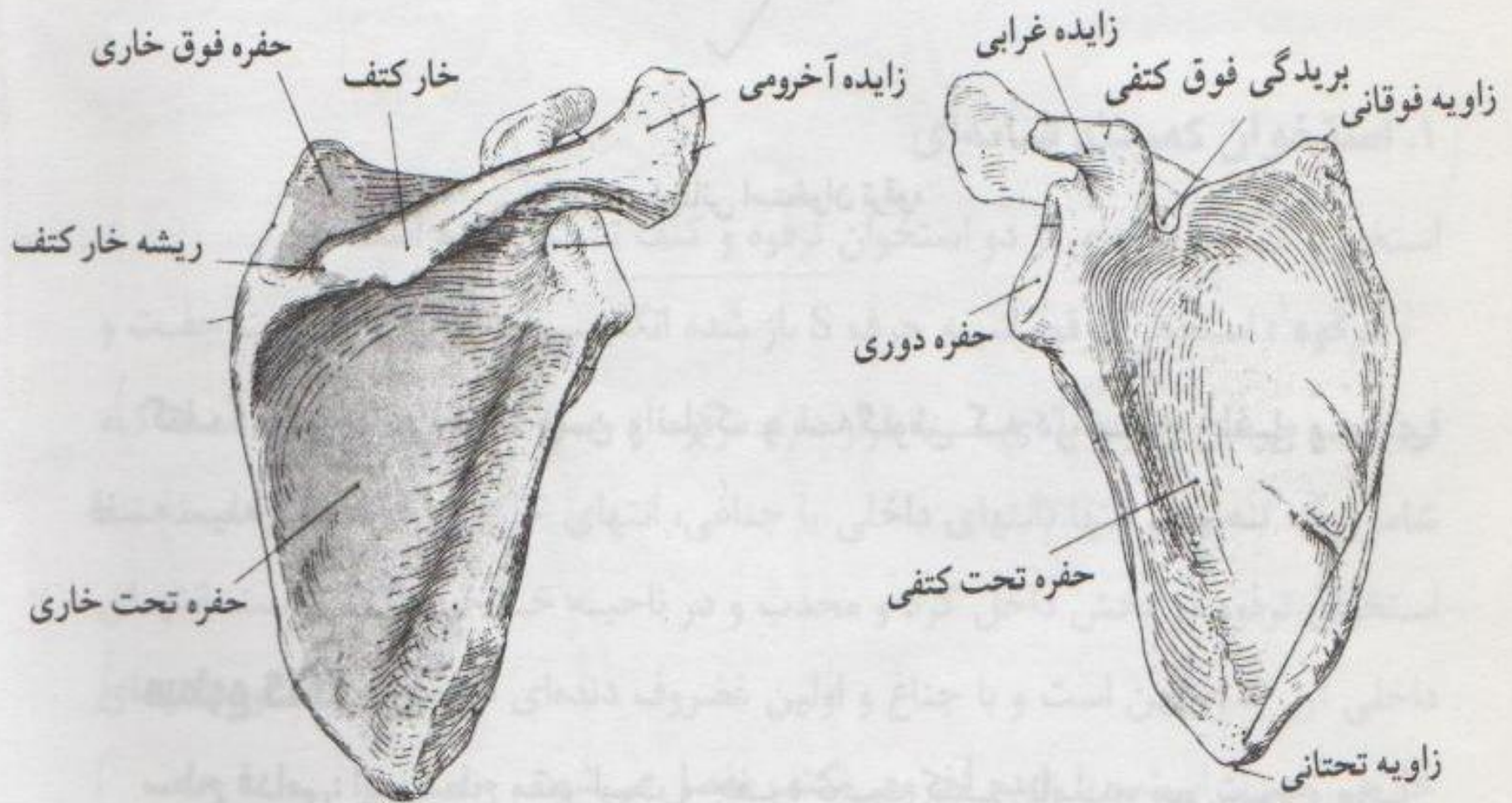


- کمربند شانه ای
- استخوان کتف
- عضلات کمربند شانه ای

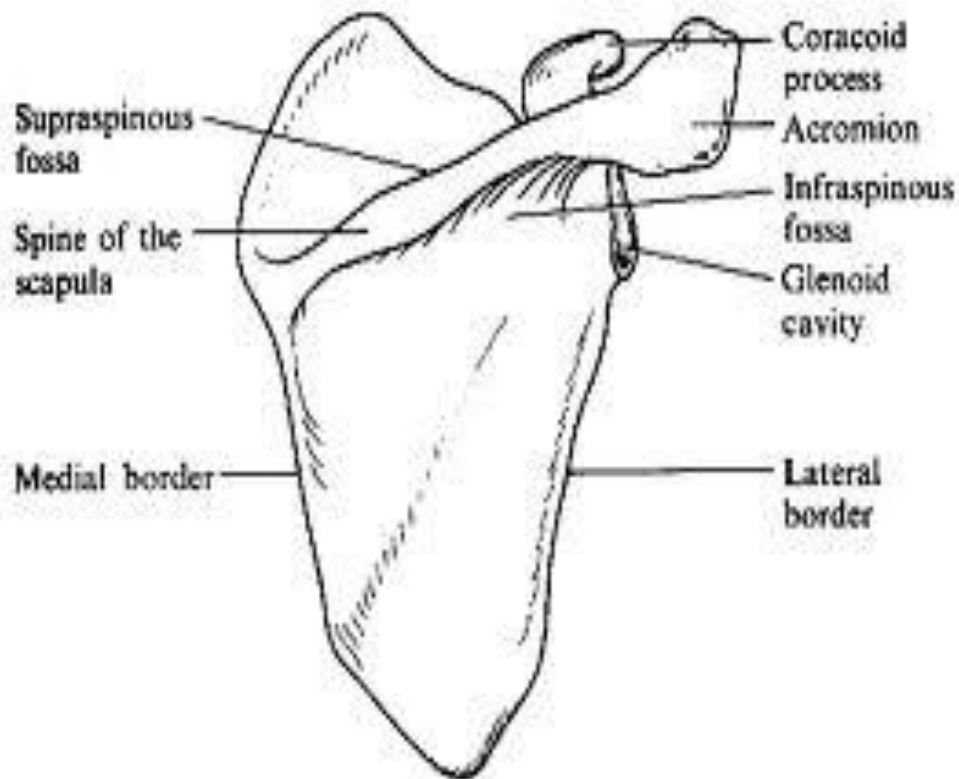


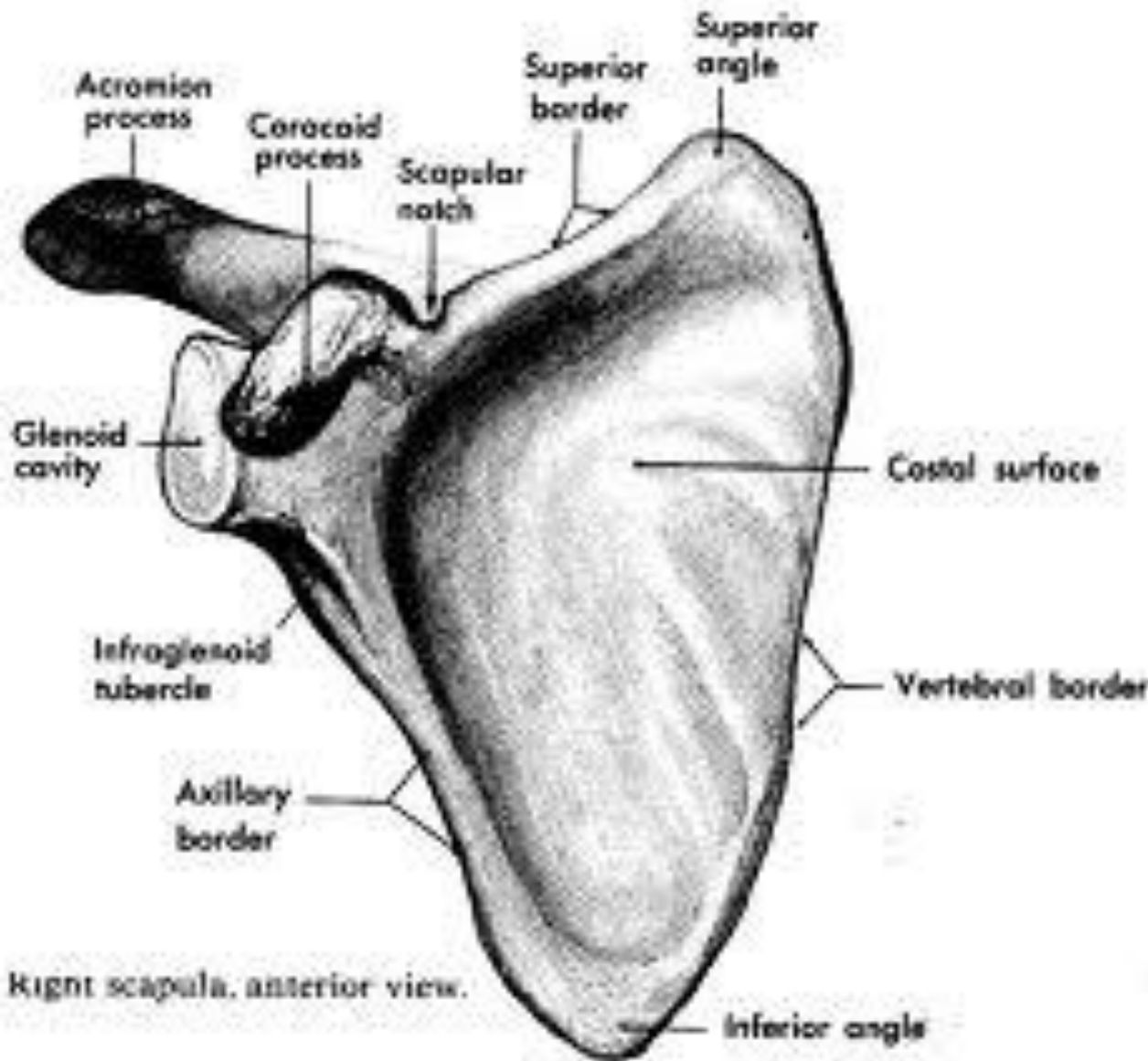


✓ سطوح قدامی (راست) و خلفی (چپ) کتف

سطح خلفی کتف

این سطح به وسیله تیغه ای استخوانی به نام خار کتف به دو بخش تقسیم می شود . ناحیه کوچک فوقانی به نام حفره فوق خاری و ناحیه بزرگتر تحتانی به نام حفره تحت خاری است . این دو حفره محل چسبندگی عضلات هستند .





سطح قدامی کتف

این سطح مقعر است و حفره تحت کتفی نامیده می شود و محل قرارگیری عضله تحت کتفی است .



طبق

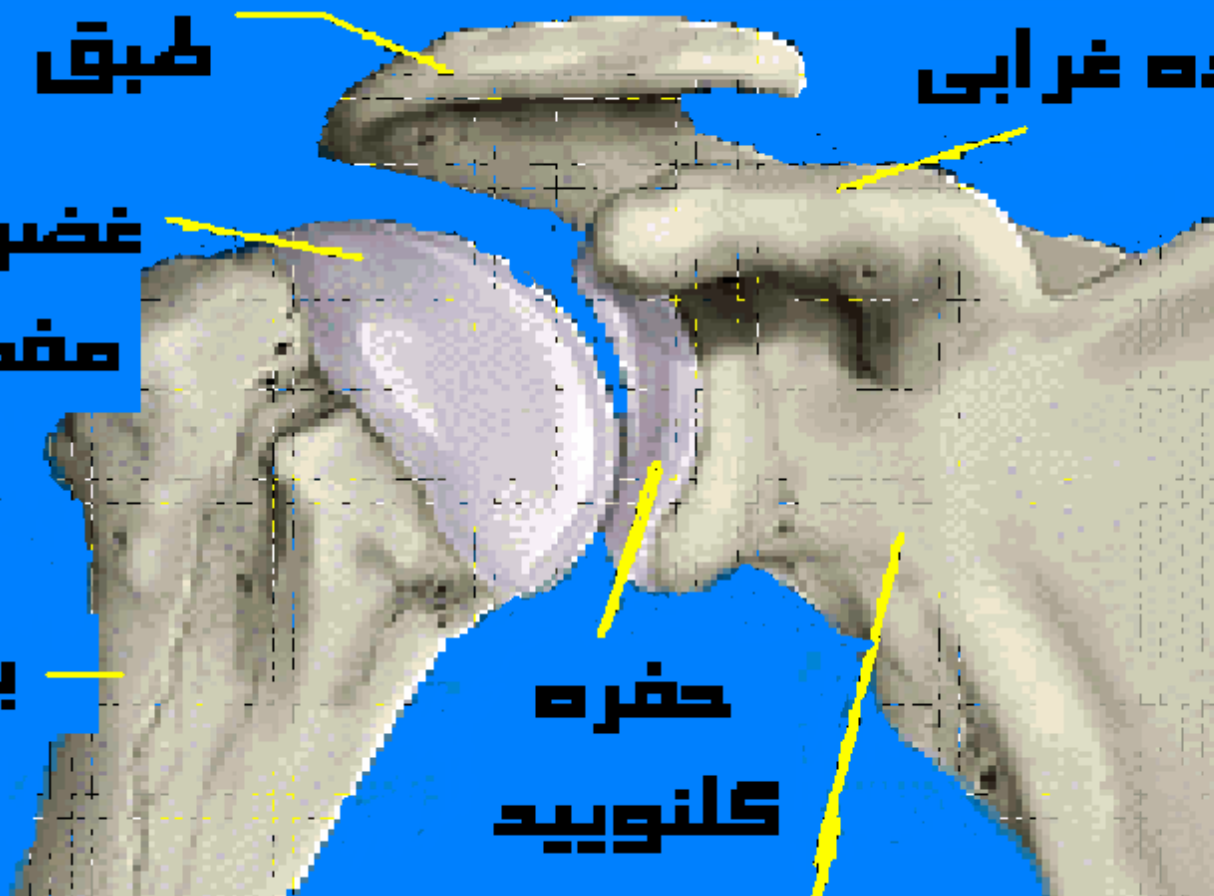
زانده غرابی

غضروف
مفصلي

بازو

حفره
گلنویید

کتف



Sternum
(breastbone)

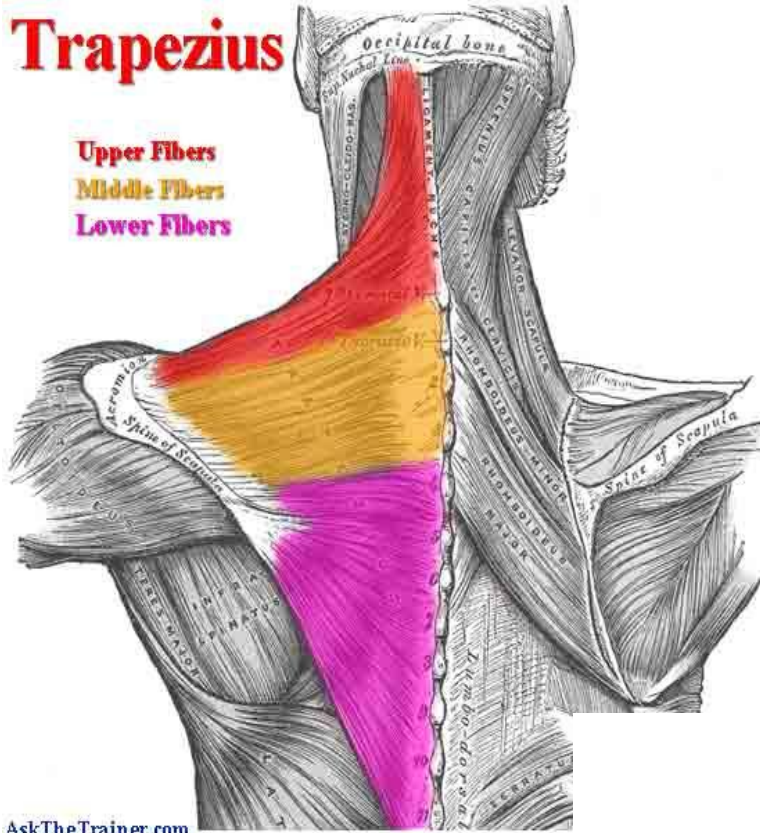
Clavicle
(collarbone)

Scapula
(shoulder blade)



Trapezius

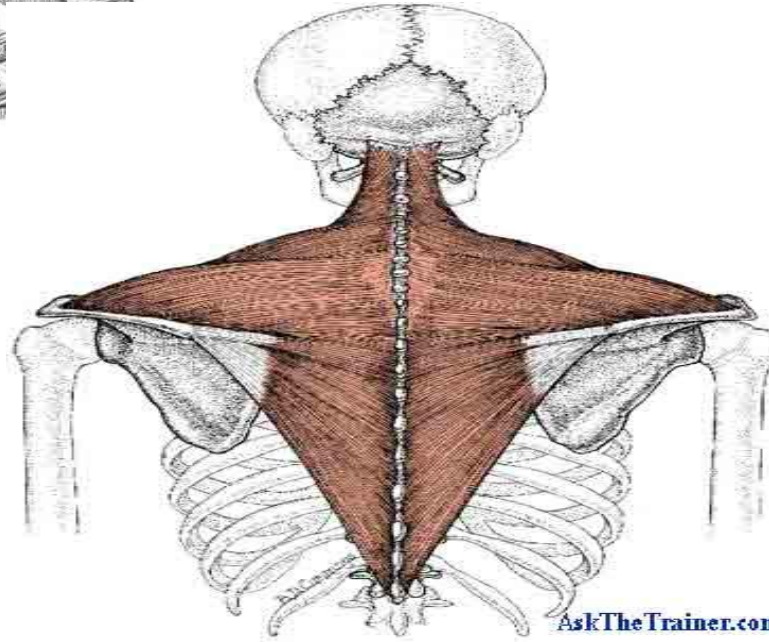
Upper Fibers
Middle Fibers
Lower Fibers



AskTheTrainer.com

عضله ذوزنقه

انتهای	مبدأ
ترقوه	استخوان پس سری
آخرومی	مهره ۷ گردنی تا ۳ پستی
ریشه خار کتف	۴ پستی تا ۱۲ پستی

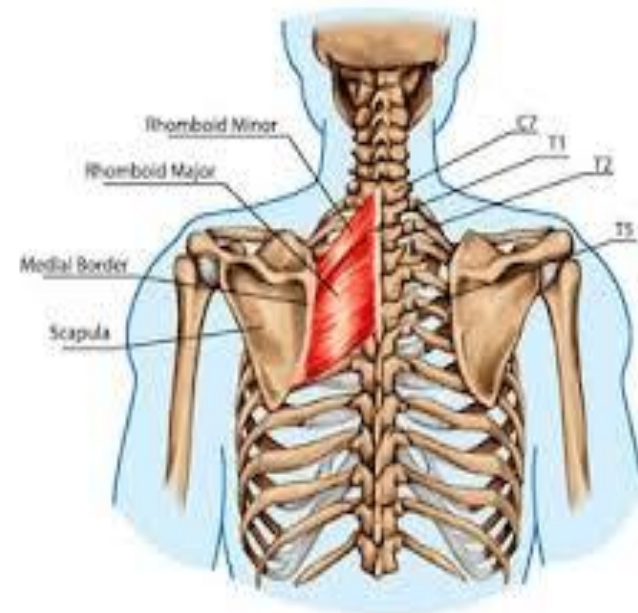


AskTheTrainer.com

متوازی الاضلاع



انتهای	مبدأ
لبه داخلی کتف زیر ریشه خار کتف	مهره ۷ گردنی تا ۵ پشتی



عضله دنداننه ای قدامی



مبدا	انتهای
سطح جانبی ۹ دنده فوقانی	لبه داخلی کتف در سطح قدامی



بالا برنده کتف



مبدا	انتهای
مهره های ۱ تا ۴ گردنی	لبه داخلی کتف و بالای ریشه خار کتف



سینه ای کوچک



مبدا	انتهای
دنده های ۳ و ۴ و ۵	زائده غرابی