

Les muscles de l'abdomen			
Grand droit	apophyse xiphoïde + cartilage de K5-K6-K7	bord supérieur de la symphyse pubienne	expirateur / rétroversseur du bassin / fléchisseur tronc sur bassin
Oblique interne / Petit Oblique	crête iliaque	K9 à K12 et homologue controlatéral au niveau de la ligne blanche	si se contracte d'un seul côté : inclinaison homolatérale / si les 2 se contractent : flexion tronc sur bassin
Oblique externe / Grand oblique	K5 à K12	Pubis + Symphyse pubienne + Homologue controlatéral au niveau de la ligne blanche	si se contracte d'un seul côté : inclinaison homolatérale et rotation controlatérale / si les 2 se contractent : flexion tronc sur bassin
Carré des lombes : faisceau costo-iliaque	K12	partie postérieure de la crête iliaque	Inclinateur homolatérale
Carré des lombes : faisceau ilio-transversaire	Apophyse transverse L1 à L4	partie postérieure de la crête iliaque	
Carré des lombes : faisceau costo-transversaire	K12	Apophyse transverse L1 à L4	
Transverse	L1 à L4	partie antérieure de la crête iliaque + homologue controlatérale au niveau de la ligne blanche	si les 2 se contractent : flexion tronc sur bassin
Les muscles du thorax			
Petit Rhomboïde	Epineuses de C6 et C7	Bord médial de la scapula au niveau de l'épine	Fixateur de la scapula contre le thorax + élévateur et adducteur de la scapula
Grand rhomboïde	Epineuses de C7 jusqu'à D4	Tout le long du bord médial de la scapula au dessous de l'épine	Fixateur de la scapula contre le thorax + élévateur et adducteur de la scapula
Dentelé postéro-inférieur	Epineuses de D12 à L3	K9 à K12	Expirateur accessoire
Dentelé postéro-supérieur	Epineuses de C7 à D4	K1 à K5	Inspirateur accessoire

Erecteur du rachis = 3 muscles : ilio-costal / longissimus / épineux	Epineuses tout le long du rachis + Côtes	Epineuses tout le long du rachis + Côtes	Extenseur du rachis
Diaphragme	Face ant des corps des vertèbres de D12 à L4	Appendice Xiphoïde + Face endothoracique des 6 dernières côtes (K6 à K12)	Inspirateur principal
Les muscles du cou			
SCOM (Sterno-cléido-occipito-mastoïdien)	face latérale du processus mastoïde (relief osseux du crâne qui est derrière le lobe de l'oreille) + occiput (arrière du crâne)	partie supéro-médiale de la clavicule + partie supérieure du sternum (manubrium)	si contraction unilatérale : incli homo et rotation contro de la tête / si contraction bilatérale : fléchisseur ou extenseur de la tête (selon la position initale)
Elévateur de la scapula (angulaire de l'omoplate)	Apophyse transverse de C2 à C4	Angle supéro-interne de la scapula	Elevateur et adducteur de la scapula
Trapèze SUP	Ligament nuchal + partie centrale de l'occiput (arrière du crâne)	Tiers latéral de la clavicule	Si contraction bilatérale : hausser les épaules + extension de tête / Si contraction unilatérale : inclinaison homolatérale et rotation controlatérale de la tête + hausser l'épaule homolatérale
Trapèze MOY	Apophyse épineuse de C7 à D4	Acromion + bord supérieur de l'épine de la scapula	Adduction de la scapula + Rétropulsion du moignon de l'épaule
Trapèze INF	Apophyse épineuse de D4 à D10	Bord postérieur de l'épine de la scapula + tubercule du trapèze sur l'épine	Abaisser l'épaule