

*Az alsó végtag izmai*

# Csípőizmok – belső csípőizmok

## Csípő-horpaszizom

2 izomból áll:

### **1. Nagy horpasz izom**

E: 12. háti 1-4 ágyéki csigolya

### **2. Csípő izom**

E: csípőlapát belső felszínén

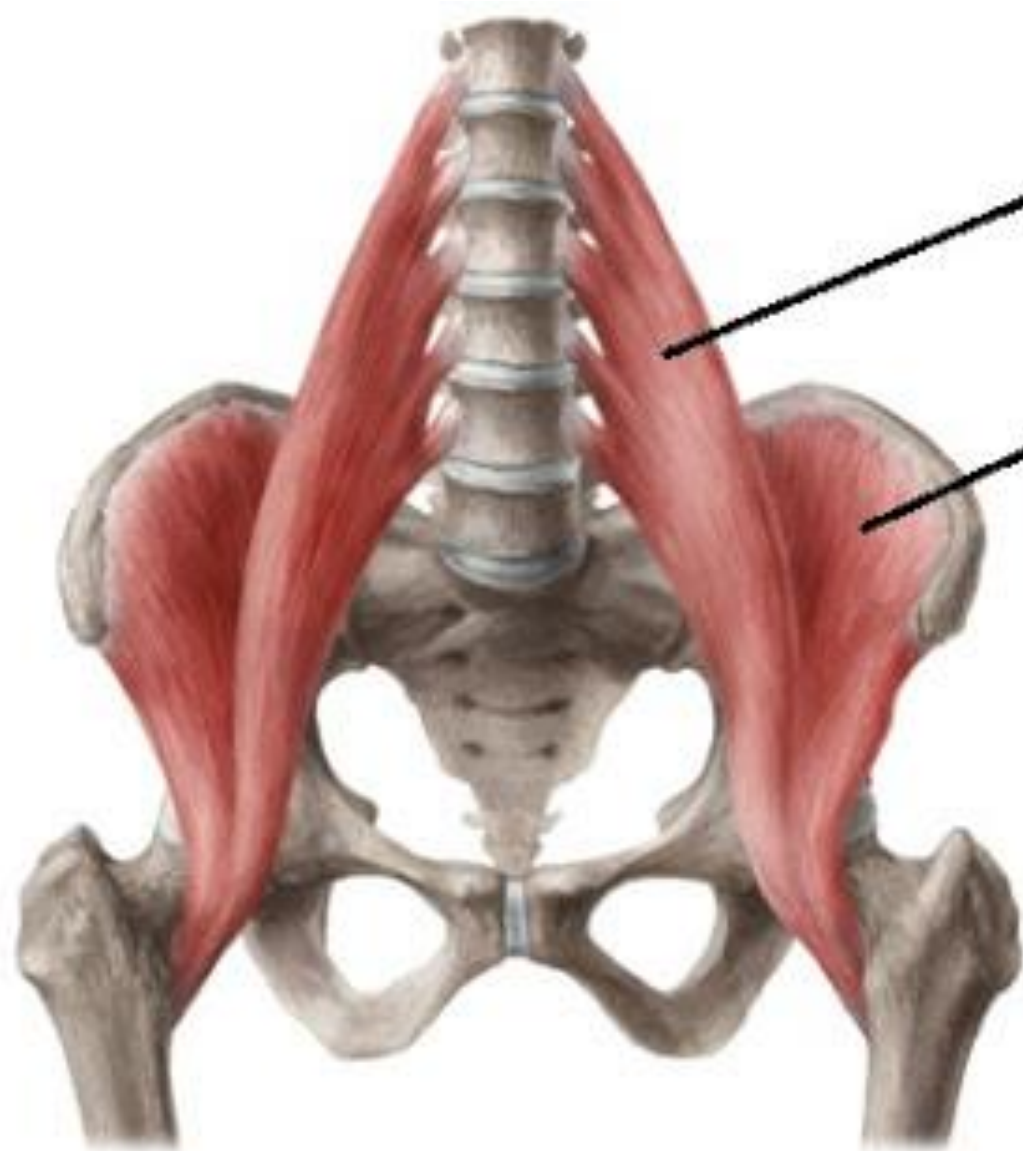
T: csont kistomporán

M: csípőízület hajlító, (rögzített medencénél csípőízület hajlítása, rögzített alsó végtagnál törzset hajlítja a comb felé)

Nézd meg:

<https://www.youtube.com/watch?v=7tGf8TIGTmA>

<https://www.youtube.com/watch?v=VcrzfTSCZEs>



nagy horpaszizom  
(m. psoas major)

+

csípőizom (m. iliacus)

=

csípőhorpasz izom  
(m. iliopsoas)

# Csípőizmok – külső csípőizmok

## Nagy farizom

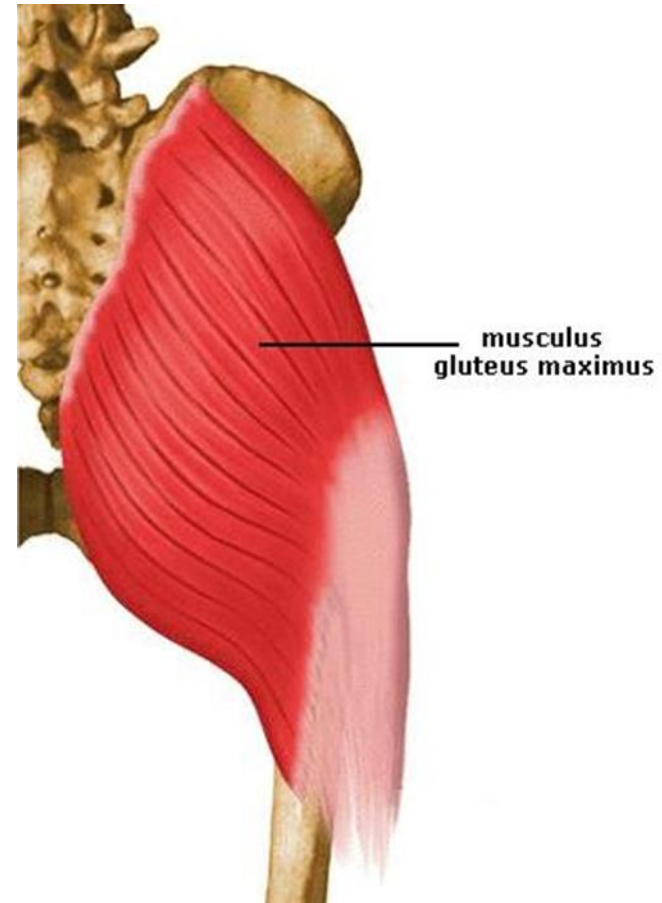
E: csípőlapát külső felszínén,  
kereszcsont háti felszínén

T: combcsont nagytompora alatt

M: egyenes járás, egyensúly  
fenntartás, combot hátrafelé  
húzza, távolítja, kifelé forgatja

Nézd meg:

<https://www.youtube.com/watch?v=jKb3TbMZd24>



Nézd meg:

<https://www.youtube.com/watch?v=0CEeHPpYMfM>

## Középső farizom

E: szélesen a csípőlapát külső felszínén

T: combcsont nagytomporán

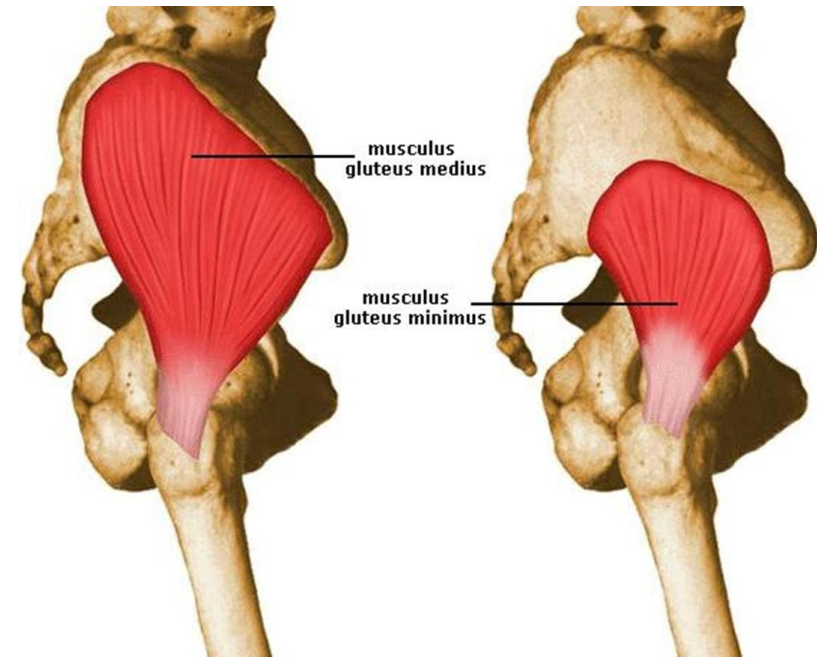
M: combot távolítja, hátsó fele kifelé forгатja, elülső befelé

## Kis farizom

E: szélesen a csípőlapát külső felszínén

T: combcsont nagytomporán

M: ua.mint medius



M. tensor fasciae latae –

## Combpólya feszítő izom

E: elülső felső csípőtővis

T: nem tapad csonton, hanem  
belesugárzik a combpólyába

M: feszíti a széles combpólyát, segíti  
a comb távolítását.

Nézd meg:

<https://www.youtube.com/watch?v=yEWzJsoYf2c>

