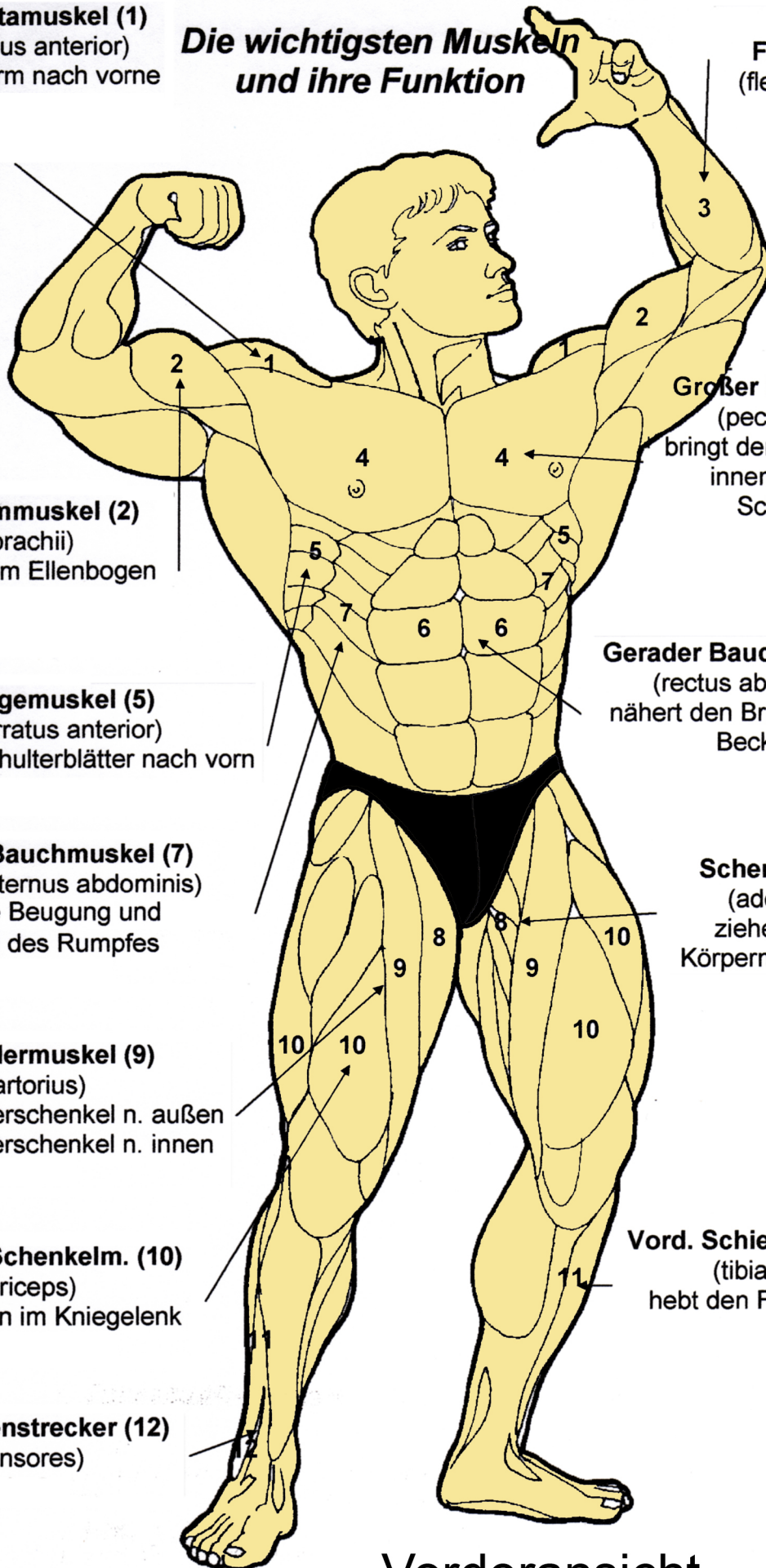


Vord. Deltamuskel (1)
(deltoideus anterior)
hebt den Arm nach vorne

Die wichtigsten Muskeln und ihre Funktion

**Hand- und
Fingerbeuger (3)**
(flexor carpi radialis)



Großer Brustmuskel (4)
(pectoralis major)
bringt den Arm nach vorne
innen, ebenso den
Schultergürtel

Zweiköpfiger Armmuskel (2)
(biceps brachii)
beugt den Arm im Ellenbogen

Sägemuskel (5)
(serratus anterior)
zieht die Schulterblätter nach vorn

Gerader Bauchmuskel (6)
(rectus abdominis)
näht den Brustkorb dem
Becken

Schräger Bauchmuskel (7)
(obliquus externus abdominis)
seitliche Beugung und
Drehung des Rumpfes

Schenkelanzieher (8)
(adductor longus)
ziehen das Bein zur
Körpermitte heran

Schneidermuskel (9)
(sartorius)
dreht den Oberschenkel n. außen
und den Unterschenkel n. innen

Vierköpfiger Schenkelm. (10)
(quadriceps)
streckt das Bein im Kniegelenk

Vord. Schienbeinmuskel (11)
(tibialis anterior)
hebt den Fuß im Fußgelenk

Lange Zehenstrecker (12)
(extensores)

Vorderansicht

Die wichtigsten Muskeln und ihre Funktion

Trapezmuskel (1,2,3)

(trapezius)

- (1) hebt und fixiert die Schultern
- (2) nähert die Schultern der Wirbelsäule
- (3) senkt die Schulterblätter

Hinterer Deltamuskel (5)

(deltoideus posterior)

bewegt die Arme horizontal nach hinten Abb. 11, 26

Dreiköpfiger Armmuskel (7)

(triceps brachii)

streckt den Arm im Ellenbogen

Hand u. Fingerstrecker (9)

(extensores)

Großer Gesäßmuskel (11)

(glutaeus maximus)

streckt das Bein im Hüftgelenk und spreizt es nach außen ab

Zweiköpfiger Schenkelbeuger (12)

(biceps femoris)

beugt das Bein im Kniegelenk

Seitlicher Deltamuskel (4)

(deltoideus lateralis)

hebt den Arm seitwärts in die Horizontale

Großer Rundmuskel (6)

(teres major)

bringt den Arm unter leichter Einwärtsdrehung an den Rumpf heran

Großer Rückenmuskel (8)

(latissimus dorsi)

zieht den Arm nach innen und unten

Streckm. Wirbelsäule (10)

(erector spinae)

hält die Wirbelsäule aufrecht und streckt diese

Wadenmuskel (13)

(gastrocnemius)

streckt den Fuß im Fußgelenk

Schollenmuskel (14)

(soleus)

unterstützt den Zwillingswadenmuskel



Rückseite