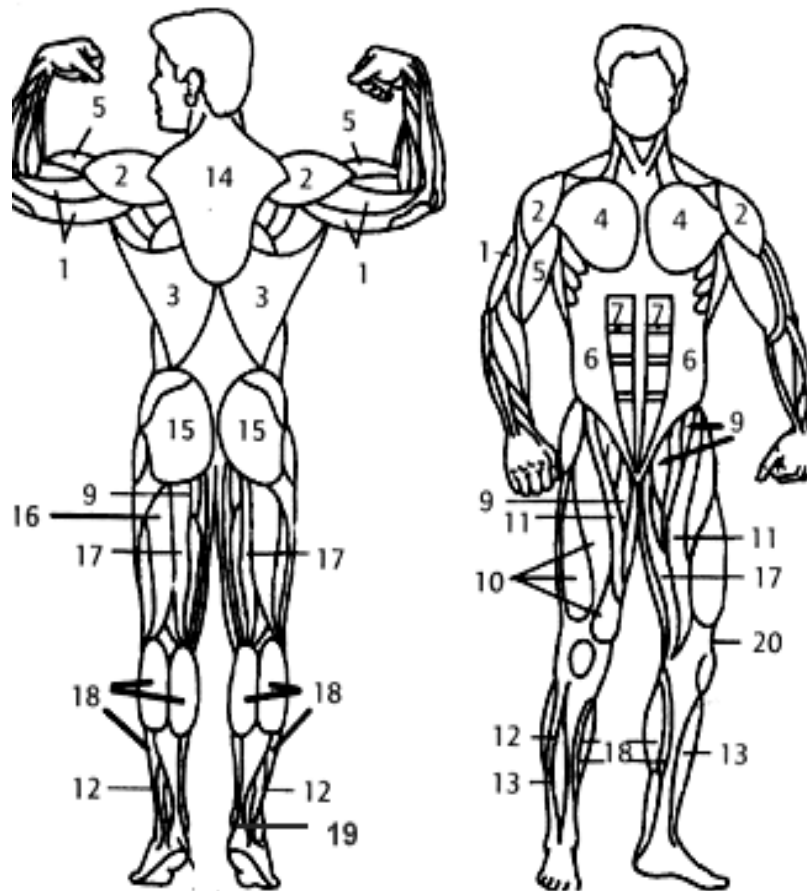


Anatomische Grundlagen - Die wichtigsten Muskeln



Muskel	lat. Bezeichnung	Funktion
1 Armstrecker	M. triceps brachii	streckt Ellbogengelenk (z. B. Kugelstoßen, Dips)
2 Deltamuskel	M. deltoideus	unterstützt das Schultergelenk (z.B. Schwimmen, Gewichtheben)
3 Breiter Rückenmuskel	M. latissimus dorsi	Stabilisieren und Strecken des Rumpfes
4 Großer Brustmuskel	M. pectoralis major	ermöglicht Armbewegungen (z. B. Speerwurf, Liegestütz)
5 Zweiköpfiger Oberarmmuskel	M. biceps brachii	Beugt Ellebogengelenk (z.B. Klimmzug)
6 Äußerer schräger Bauchmuskel	M. obliquus externus abdominis	dreht und neigt den Rumpf (z. B. Drehstreckung bei Wurf und Stoß)
7 Gerader Bauchmuskel	M. rectus abdominis	stabilisiert den Rumpf, beugt ihn nach vorn bzw. hebt das Becken
10 Vierköpfiger Oberschenkelmuskel	M. quadriceps femoris	streckt das Knie, beugt die Hüfte (z. B. Laufen und Springen)
14 Kapuzenmuskel	M. trapezius	Hebt Schultergürtel, streckt Rumpf, stabilisiert Halswirbelsäule
15 Großer Gesäßmuskel	M. gluteus maximus	streckt Hüfte, dreht Oberschenkel, richtet Becken auf
16 Zweiköpfiger Oberschenkelmuskel	M. biceps femoris	zieht Unterschenkel an
18 zweiköpfiger Wadenmuskel	M. gastrocnemius	Plantarflexion und Einwärtsdrehung im Kniegelenk
19 Achillessehne	Tendo Achillis	Sehne des M. gastrocnemius

M. = musculus, ae = sprich „ä“