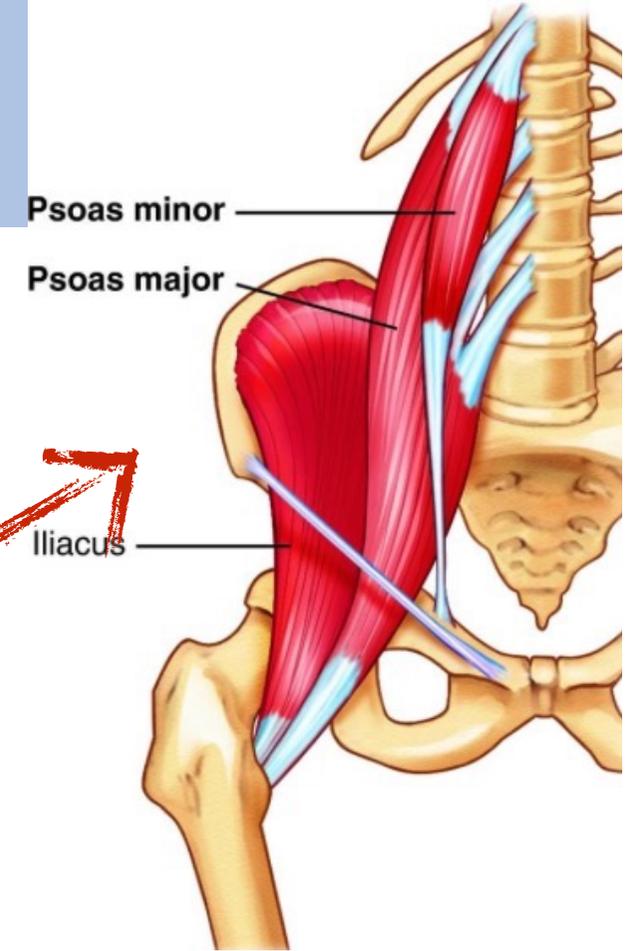


Lage, Funktion, Kraft- und Dehnübungen der wichtigsten Muskel(gruppe(n))



Muskel

z.B. M. psoas und M. iliopsoas

Lage

wenn Lage (Ursprung/Ansätze) der Muskeln kennt, kann die Funktion herleiten

Hauptfunktion bez. Gelenk

ableiten

z.B. hier Hüftbeuger

Lokalisierung

Kraftübung

Dehnübung



Wichtigste Muskel(gruppe)n

1

Muskel

M. trapezius

Kapuzenmuskel

Lage

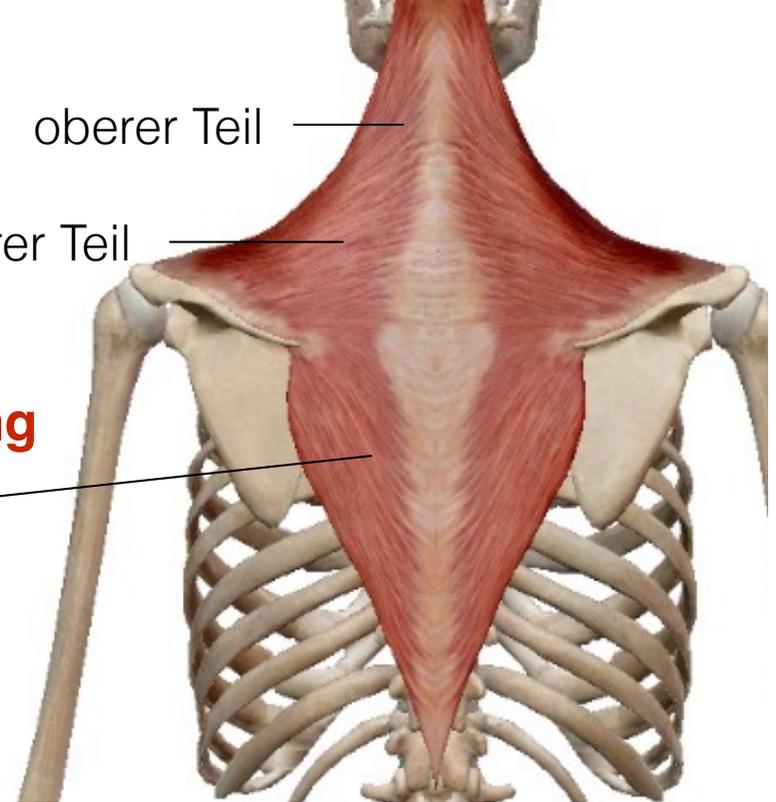
Hinterhaupt/Hals-, Brustwirbel –
Schlüsselbein/Teile der Schulterhöhe
wie Kapuze auf Rücken eines
Mönchs

Hauptfunktion bez. Gelenk

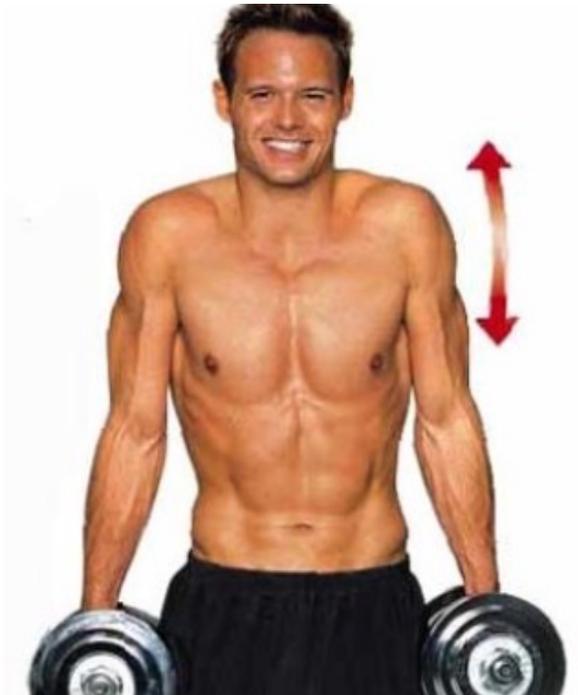
Rotation Schulterblatt
oben: dreht Kopf und hebt Schultern
mitte: Schultern zusammen
unten: senkt Schultern

Lokalisierung

oberer Teil
mittlerer Teil
unterer Teil



Kraftübung



Wichtigste Muskel(gruppe)n

2

Muskel

M. deltoideus
Deltamuskel

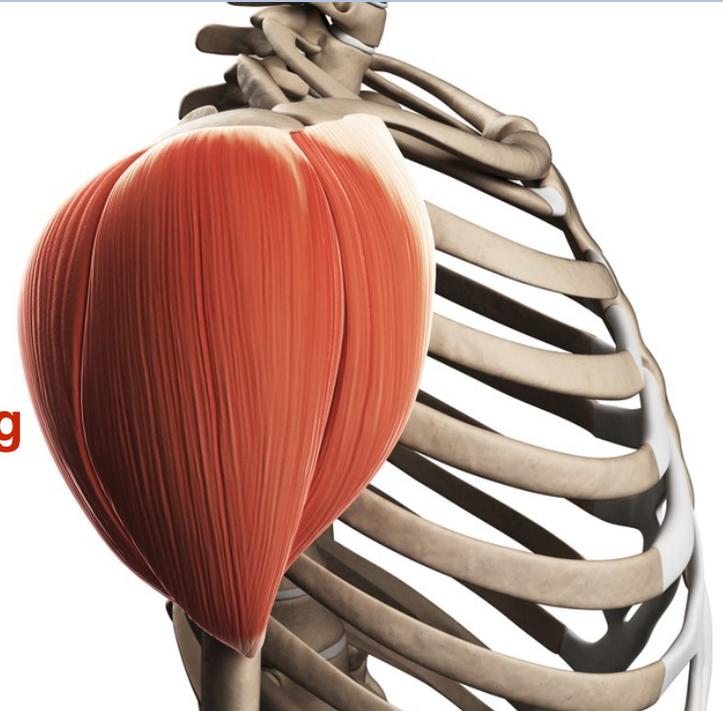
Lage

Schlüsselbein/Teile der
Schulterhöhe – Oberarmknochen
Deckt das Schultergelenk

Hauptfunktion bez. Gelenk

Schultergelenk: Abduktion (An-
heben) Oberarm
vorderer Anteil: Innenrotation
hinterer Anteil: Aussenrotation

Lokalisierung



Kraftübung



Wichtigste Muskel(gruppe)n

3

Muskel

M. latissimus dorsi
Breiter Rückenmuskel

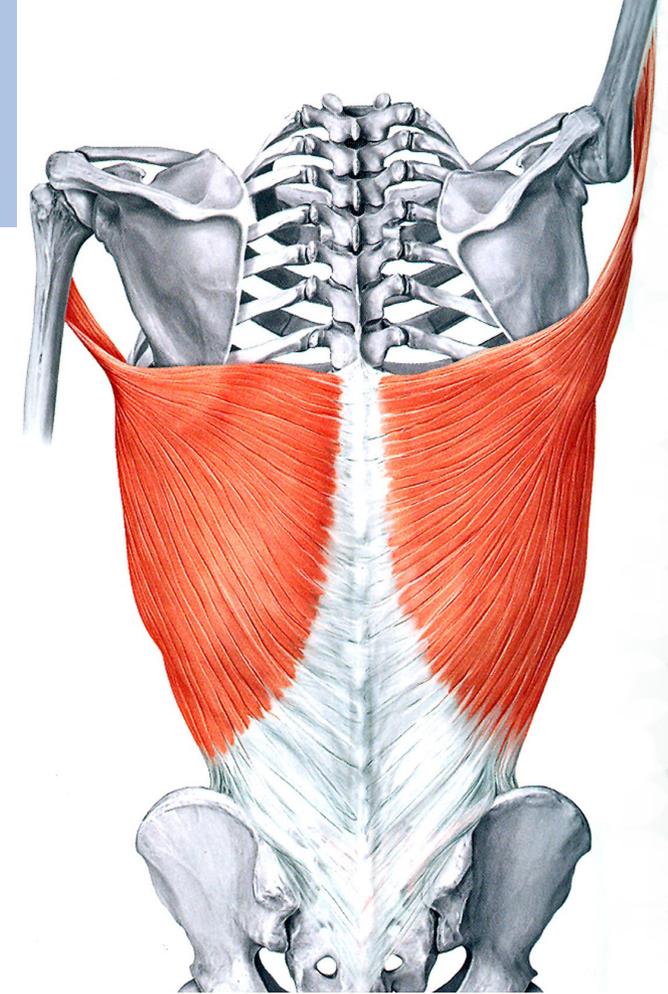
Lage

Untere Brust-, Lendenwirbel/
Kreuz-, Darmbein –
Oberarmknochen vorne
bildet Achselhöhle hinten

Hauptfunktion bez. Gelenk

Schultergelenk: zurückziehen des
Oberarms, Senkung des
erhobenen Arms, Adduktion (zum
Körper ziehen)

Lokalisierung



Kraftübung



Wichtigste Muskel(gruppe)n

4

Muskelgruppe

M. erector spinae
Rückenstrecker

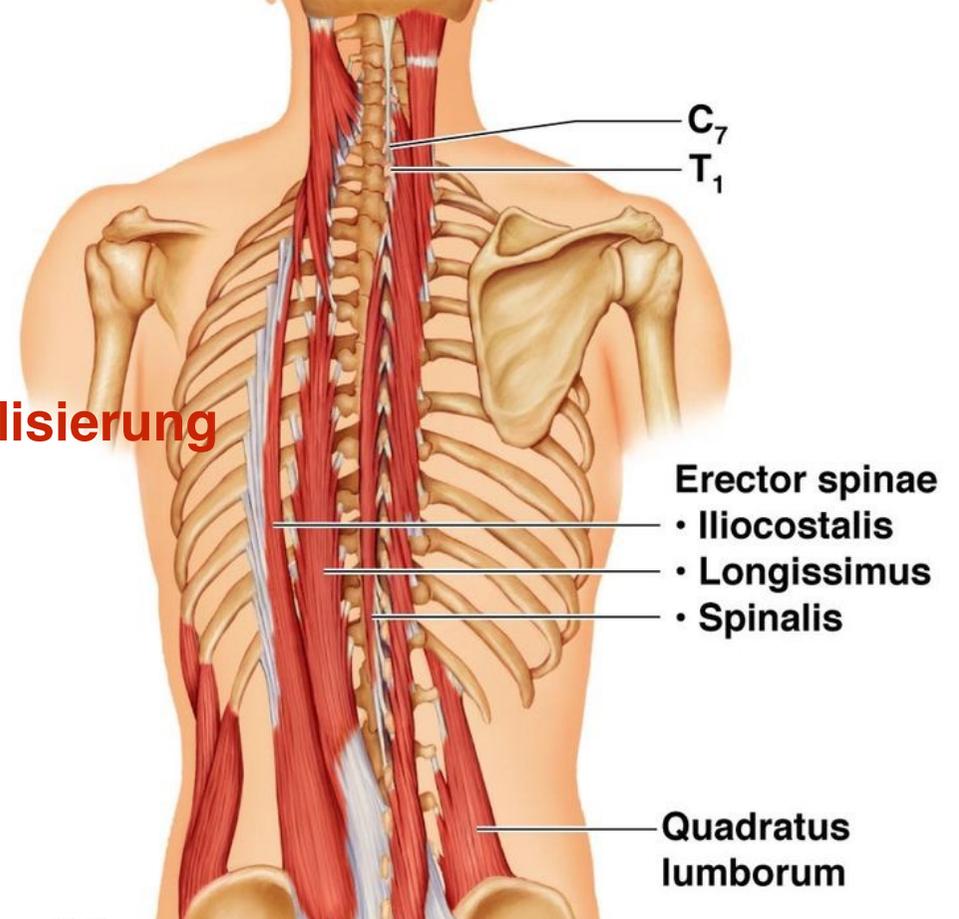
Lage

Alle Wirbel/Rippen/Kreuzbein –
Kopf/ Rippen/
Hals-, Brust-, Lendenwirbel
tief unter Trapezius und Latissimus

Hauptfunktion bez. Gelenk

Wirbelsäule: Streckung und
Stabilisation (Haltung)

Lokalisierung



Kraftübung



Wichtigste Muskel(gruppe)n

5

Muskel

M. biceps brachii

Zweiköpfiger Oberarmmuskel

Lage

Rabenschnabelfortsatz/
Schultergelenkpfanne – Speiche/
Elle vorne

Oberarm vorne

Hauptfunktion bez. Gelenk

Ellbogengelenk: Beugung,
führt Oberarm nach vorne

Lokalisierung



Kraftübung



Wichtigste Muskel(gruppe)n

6

Muskel

M. triceps brachii

Dreiköpfiger Oberarmmuskel

Lage

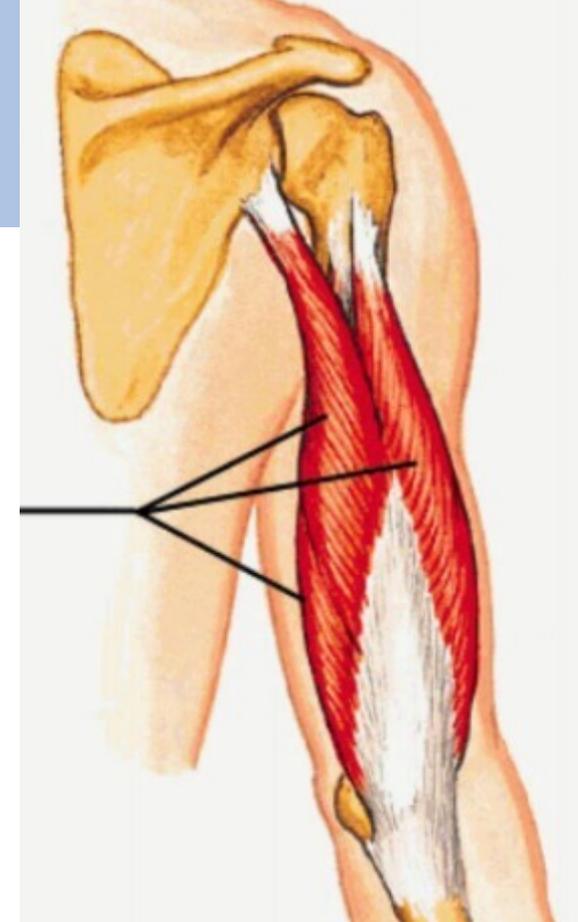
Schulterblatt/Oberarmknochen
hinten – Elle hinten

Oberarm hinten

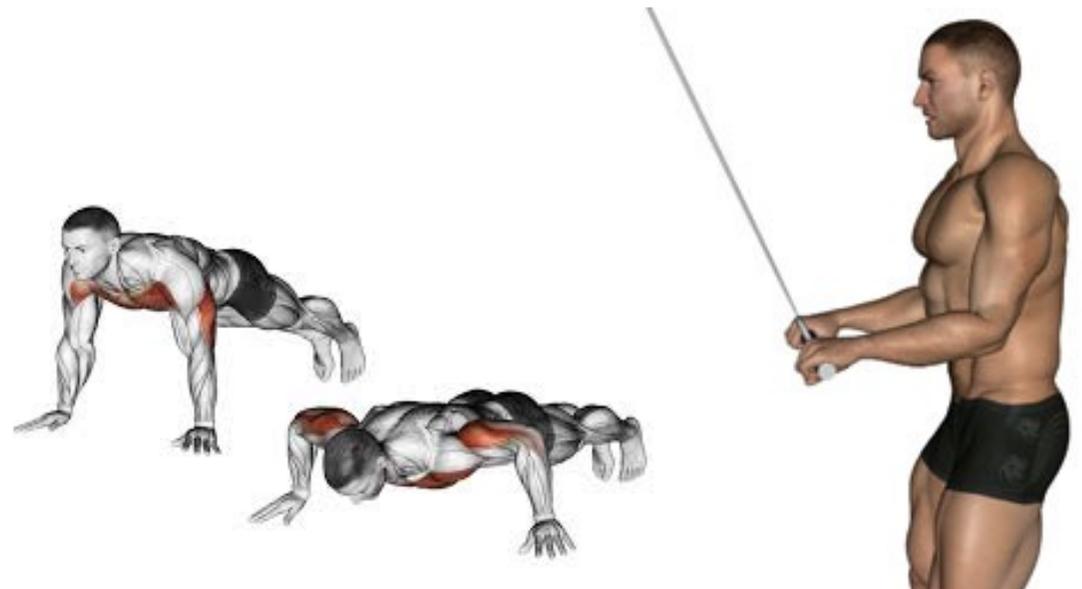
Hauptfunktion bez. Gelenk

Ellbogen: Streckung,
Adduktion (heranziehen) Oberarm

Lokalisierung



Kraftübung



Wichtigste Muskel(gruppe)n

7

Muskel

M. brachioradialis

Oberarmspeichenmuskel

Lage

Oberarmknochen aussen –
Speiche aussen

bei Heben der Faust spürbar

Hauptfunktion bez. Gelenk

Ellbogen: Beugung, Aussen-
rotation Unterarm (Verdrehung
Elle-Speiche)

Lokalisierung

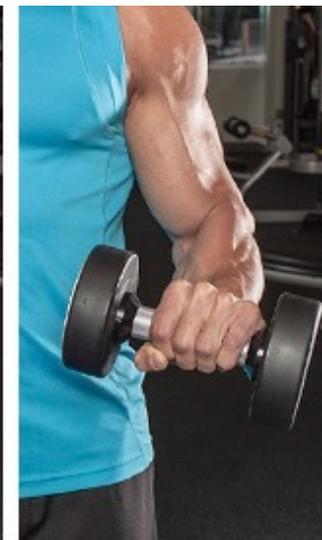
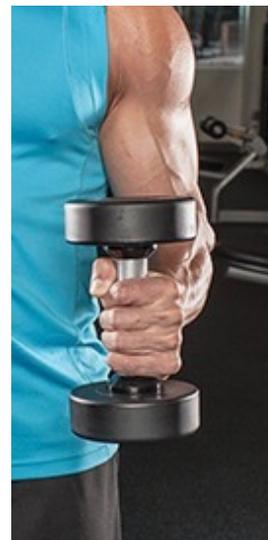
Kraftübung



Origin: Humerus

Action: Elbow flexion

Insertion: Radius



Wichtigste Muskel(gruppe)n

8

Muskel

M. pectoralis major
Grosser Brustmuskel

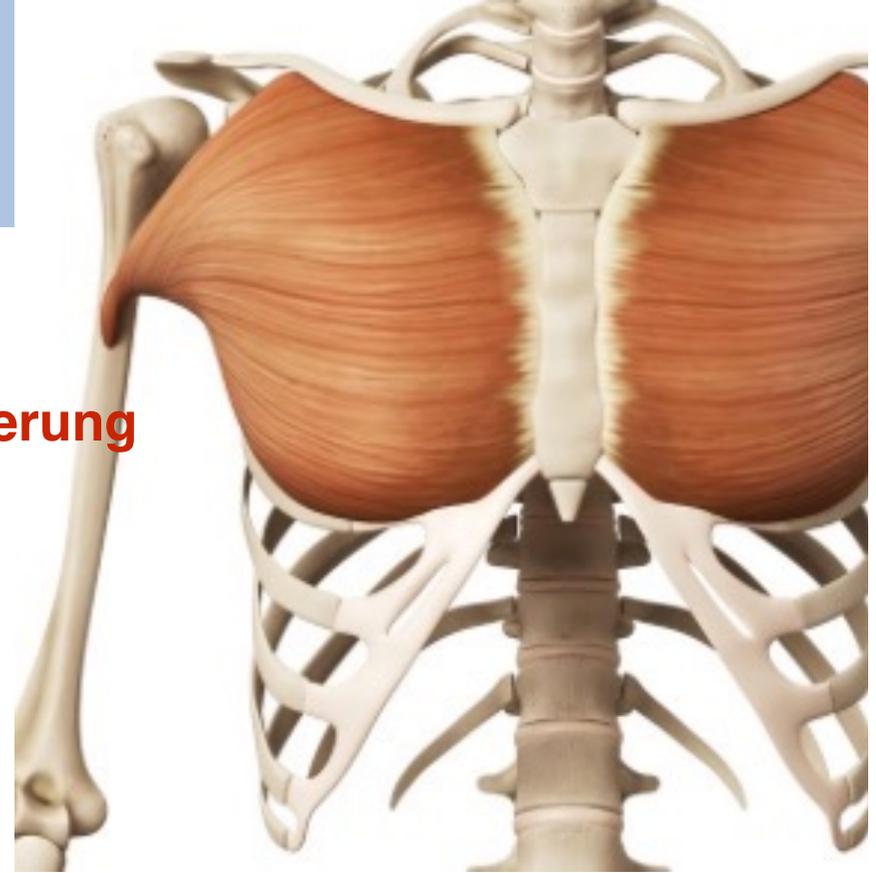
Lage

Schlüsselbein/Brustbein –
Oberarmknochen vorne
bildet Achselhöhle vorne

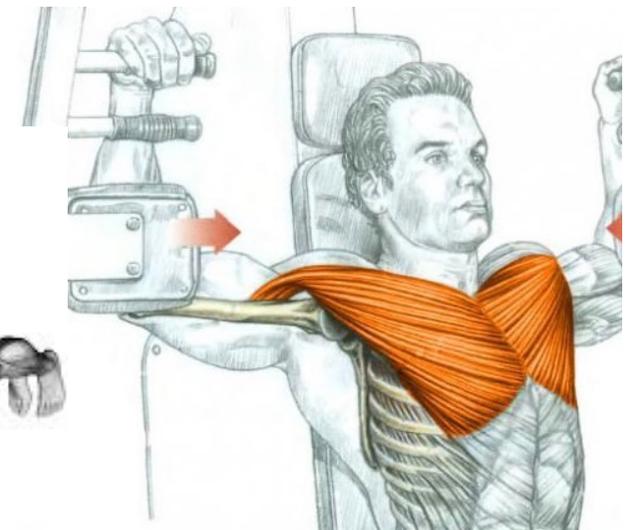
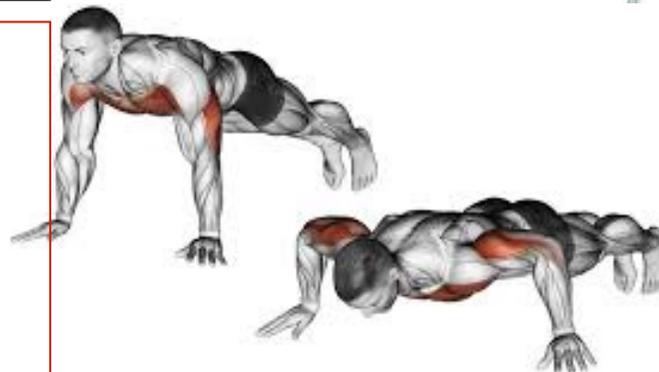
Hauptfunktion bez. Gelenk

Schultergelenk: Adduktion,
Innenrotation Oberarm

Lokalisierung



Kraftübung



Wichtigste Muskel(gruppe)n

9

Muskel

M. rectus abdominis
Gerader Bauchmuskel

Lage

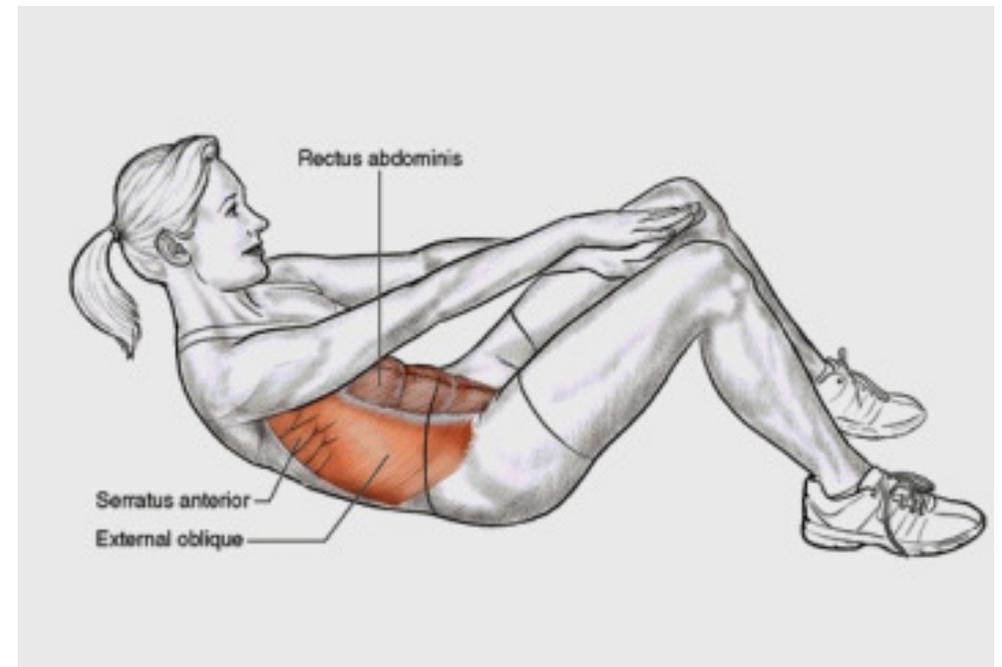
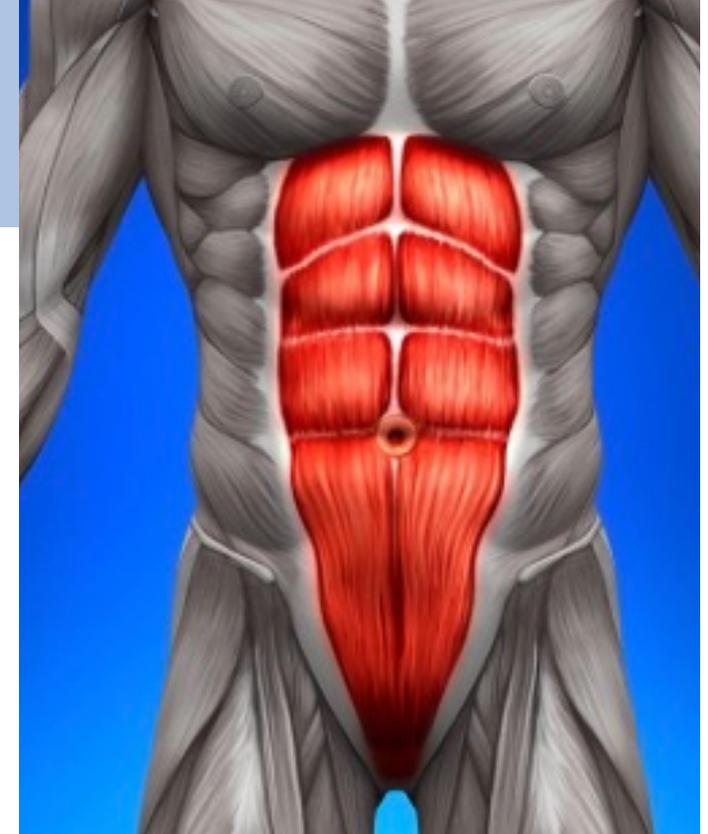
5.-7. Rippenknorpel/Brustbein –
Schambein
„Six Pack“

Hauptfunktion bez. Gelenk

Wirbelsäule: Beugung und
Stabilisation (Haltung)

Lokalisierung

Kraftübung



Wichtigste Muskel(gruppe)n

10

Muskel

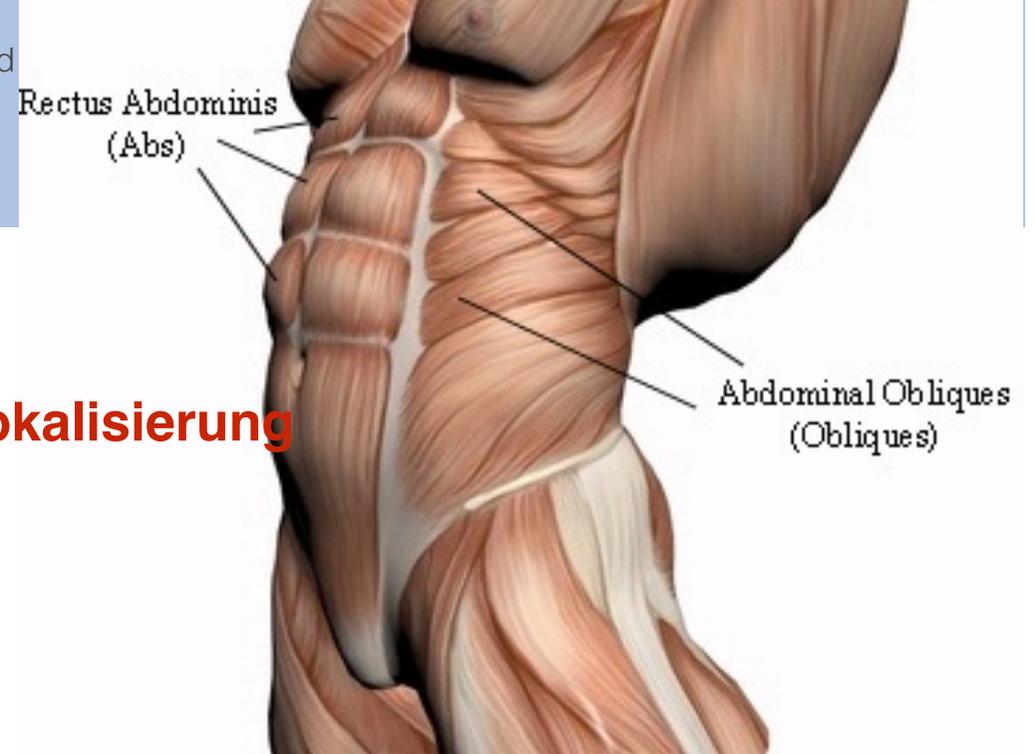
M. obliquus externus abdominis
Äussere schräge Bauchmuskeln

Lage

unter Arm, über Rippen 5 - 12

Hauptfunktion bez. Gelenk

Wirbelsäule: Beugung, Rotation
Rumpf, u.a.m.



Lokalisierung

Kraftübung



Wichtigste Muskel(gruppe)n

11

Muskel

M. gluteus maximus
Grosser Gesässmuskel

Lage

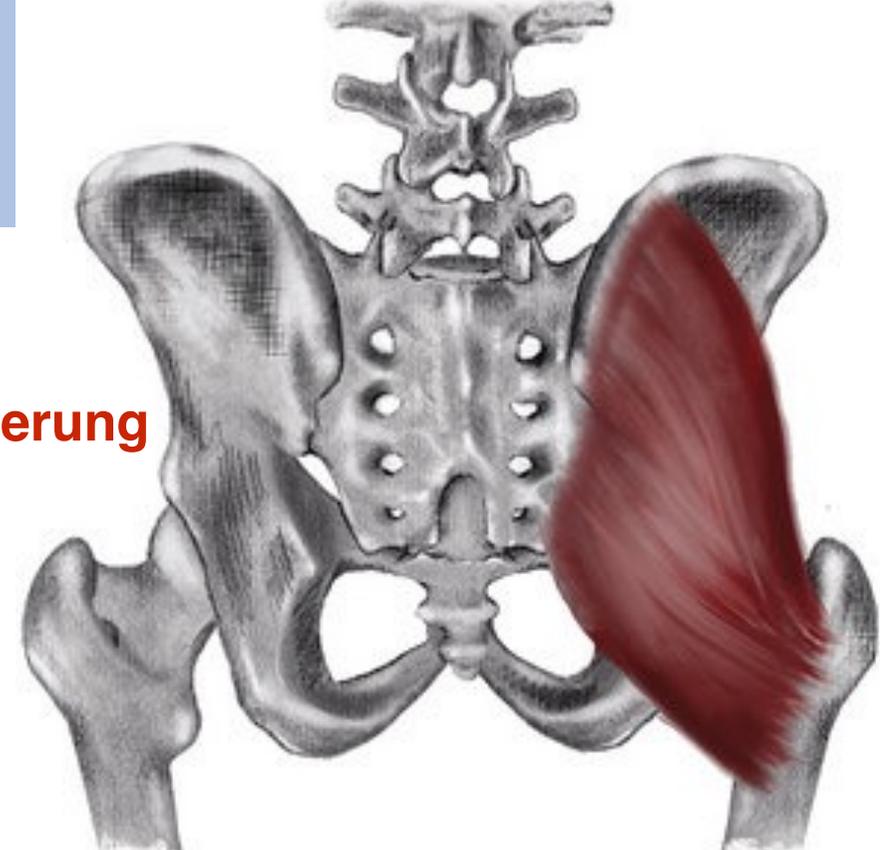
Darm-/Kreuz-/Steissbein –
Oberschenkelknochen

Hauptfunktion bez. Gelenk

Hüftgelenk: Streckung (aufrechter
Gang)

Aussenrotation Oberschenkel

Lokalisierung



Kraftübung



Wichtigste Muskel(gruppe)n

12

Muskelgruppe

M. quadrizeps femoris
(4 Muskeln: m. vastus intermedius tiefer liegend)

Lage

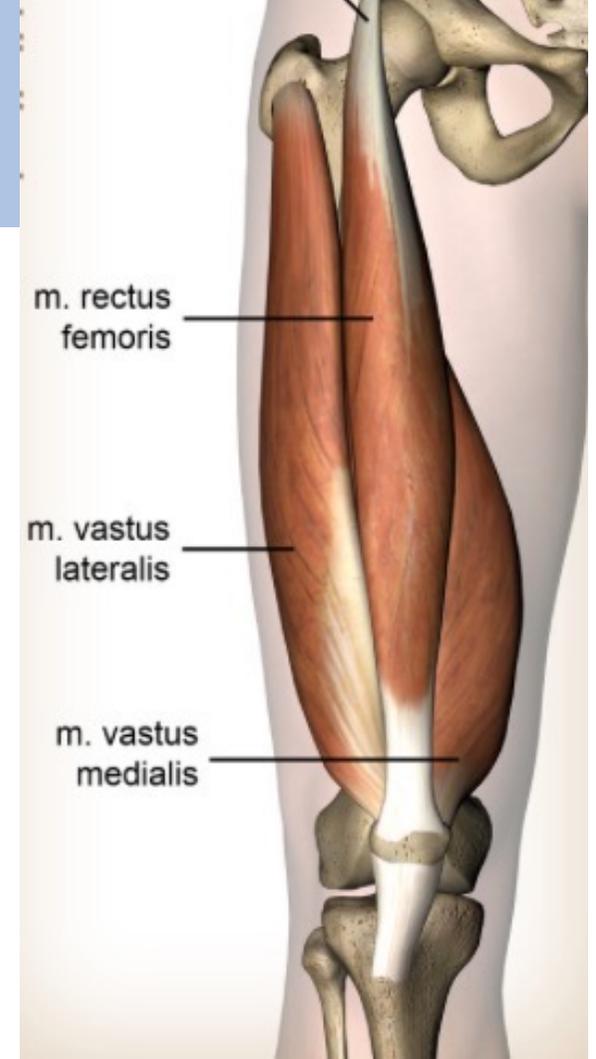
Darmbein/Oberschenkelknochen vorne – Schienbein vorne
(= zweigelenkig)

Hauptfunktion bez. Gelenk

Streckung Kniegelenk
Beugung Hüftgelenk (r. femoris)

Lokalisierung

Kraftübung



Wichtigste Muskel(gruppe)n

13

Muskelgruppe

Hamstrings (M. ischiocrurale)

= M. biceps femoris, M. semitendinosus, M. semimembranosus

Lage

Sitzbein/Oberschenkelknochen –
Wadenbein/Schienbein hinten

(= zweigelenkig)

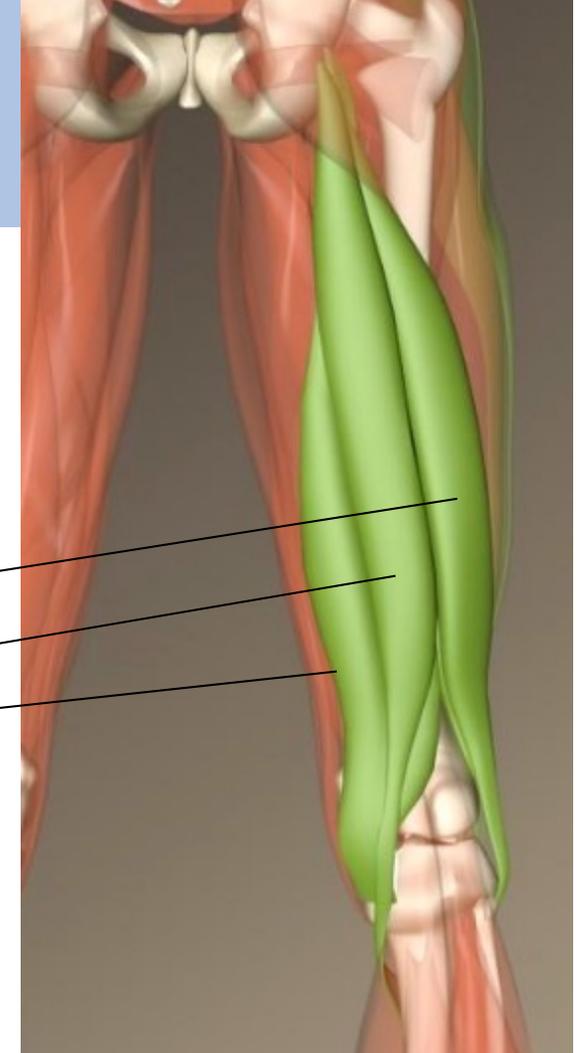
Hauptfunktion bez. Gelenk

Hüftgelenk: Streckung

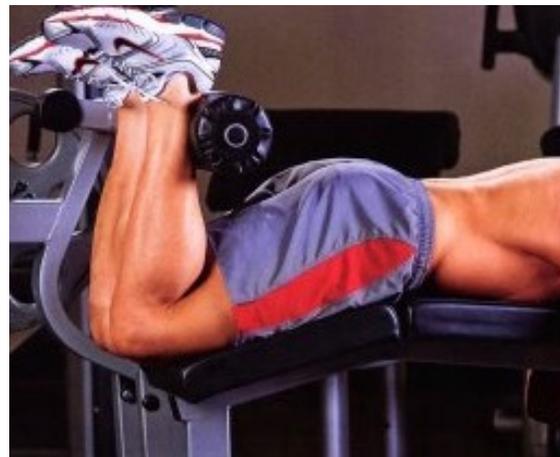
Kniegelenk: Beugung

Lokalisierung

M. biceps femoris
M. semimembranosus
M. semitendinosus



Kraftübung



Wichtigste Muskel(gruppe)n

14

Muskelgruppe

M. gastrocnemius (Zweiköpfiger Wadenmuskel); Zusammen mit M. soleus = M. triceps surae

Lage

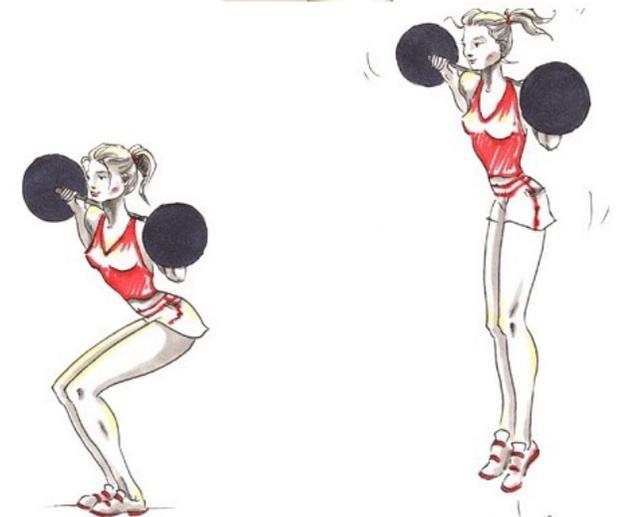
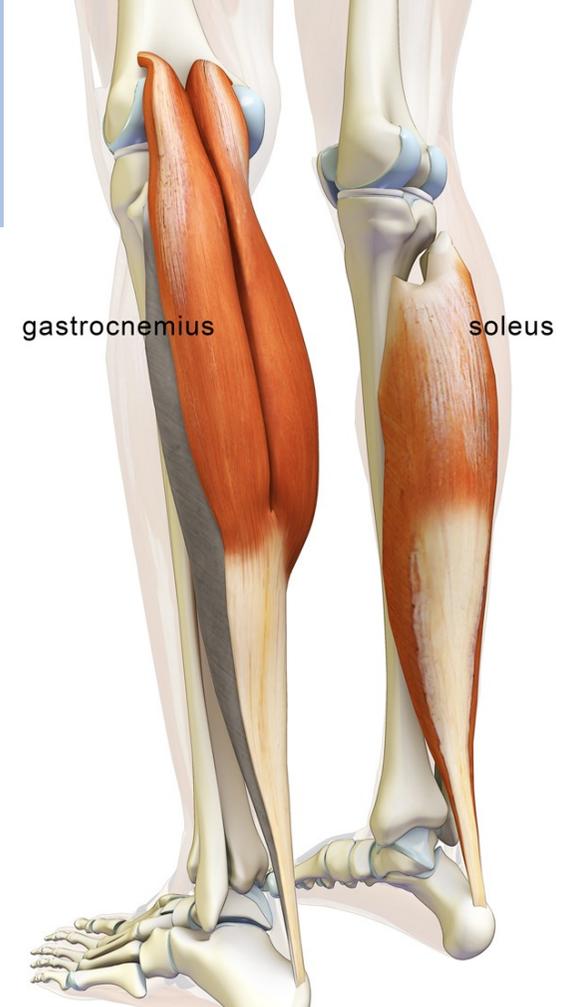
Oberschenkelknochen –
Fersenbein (= **zweigelenkig**)
Wade hoch, über M. soleus

Hauptfunktion bez. Gelenk

Fussgelenk: (Beugung (!)), senkt
Fussspitze)
Kniegelenk: Beuger
schnellkräftig - sprinten, springen

Lokalisierung

Kraftübung



Wichtigste Muskel(gruppe)n

15

Muskelgruppe

M. soleus (Schollenmuskel)
(Zusammen mit M. gastrocnemius
= M. triceps surae)

Lage

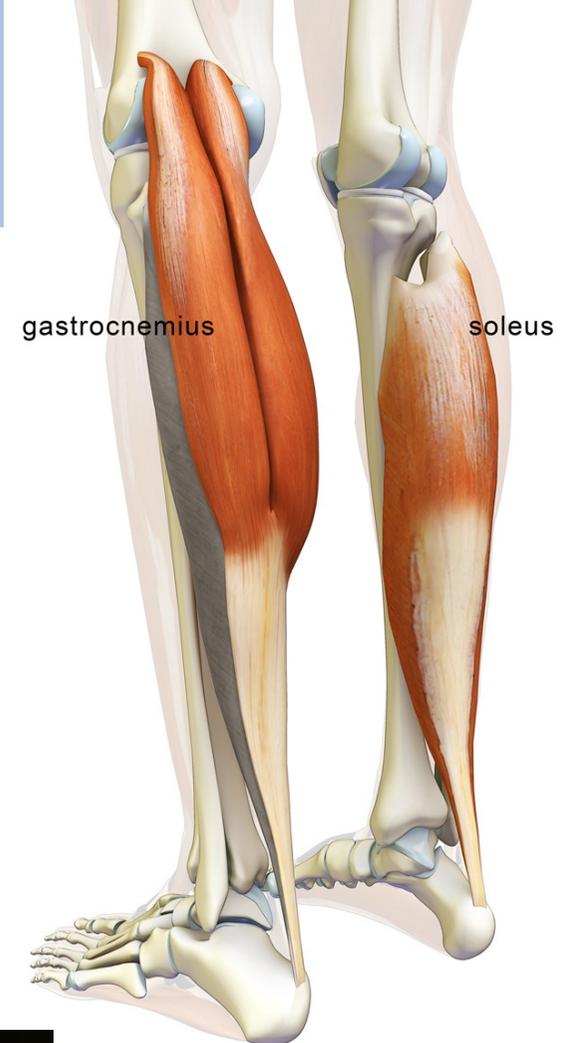
Wadenbein/Schienbein hinten –
Fersenbein
Wade tief, unter M. gastrocnemius

Hauptfunktion bez. Gelenk

Fussgelenk: (Beugung (!)), senkt
Fussspitze
ausdauernd - Laufen lang

Lokalisierung

Kraftübung



Wichtigste Muskel(gruppe)n

16

Muskelgruppe

M. tibialis anterior

Vorderer Schienbeinmuskel

Lage

Schienbein vorne - Fussinnenseite

Aussenseite Schienbein

Hauptfunktion bez. Gelenk

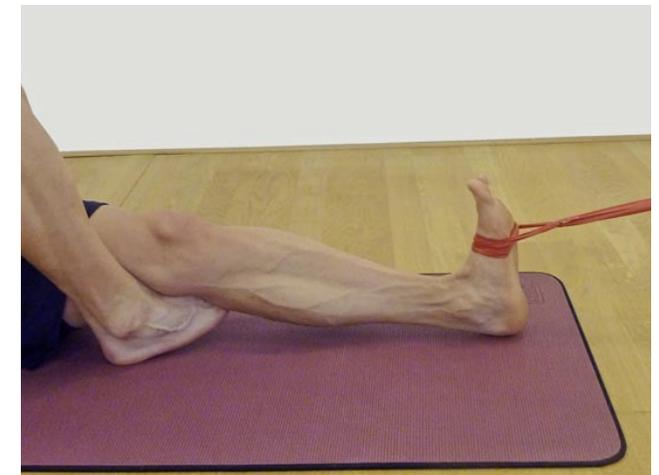
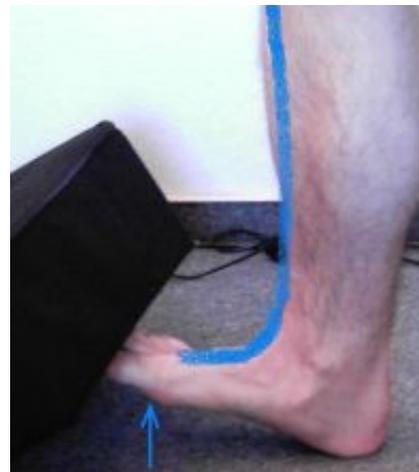
Fussgelenk: (Streckung) Hebt
Fussspitze und Fussinnenseite

Stabilisiert Fussgelenk

Lokalisierung



Kraftübung



Wichtigste Muskel(gruppe)n

17

Muskelgruppe

M. iliopsoas (= M. iliacus, M. psoas major und M. psoas minor)

Hüftbeuger

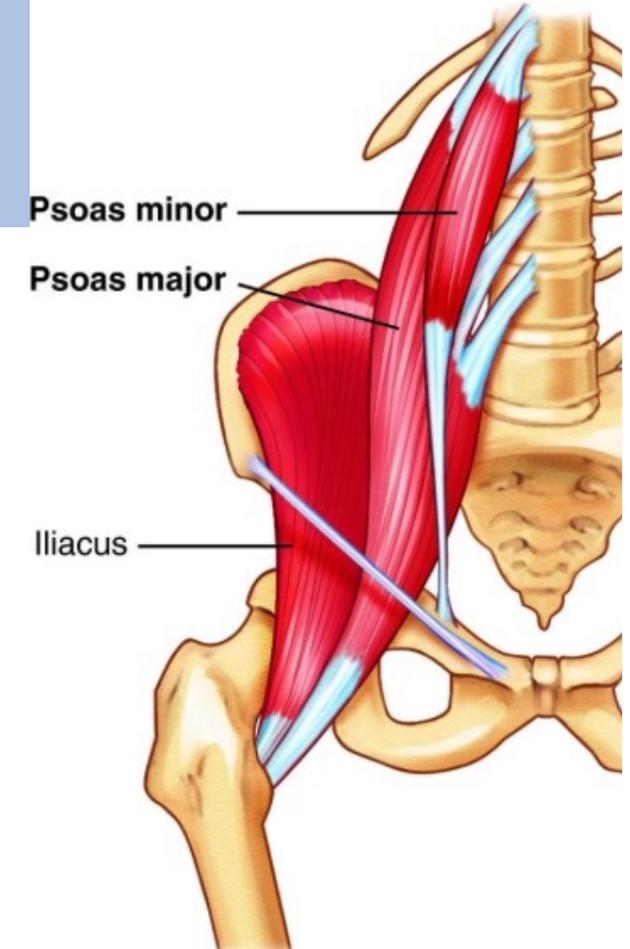
Lage

Lendenwirbel - via
Beckeninnenseite -
Oberschenkelinnenseite

Hauptfunktion bez. Gelenk

Hüftgelenk: (stärkster) Beuger,
Aussenrotation

Lokalisierung



Kraftübung

