

# MUSKEL KATALOG

von Tim Kinalzyk

**KAF**   
AKADEMIE  
Karriere als Fitnesstrainer

# ÜBERSICHT

M. quadriceps femoris	3	M. latissimus dorsi	16
M. ischiocrurale		M. deltoideus	17
(M. biceps femoris)	4	M. biceps brachii	18
M. ischiocrurale		M. triceps brachii	19
(M. semitendinosus / M. semimembranosus)	5	M. rhomboideus minor	20
M. gluteus maximus	6	M. rhomboideus major	21
M. iliopsoas	7	M. obliquus internus abdominis	22
M. triceps surae (gastrocnemius)	8	M. obliquus externus abdominis	23
M. triceps surae (M. soleus)	9	M. transversus abdominis	24
M. adductores		Außenrotatoren M. infraspinatus, M. supraspinatus,	
(M. pectineus / adductor longus + brevis + magnus / M. gracilis)	10	M. teres minor	25
M. gluteus medius	11	Innenrotator M. subscapularis	26
M. rectus abdominis	12	M. brachialis	27
M. longissimus		M. brachioradialis	28
(stellvertretend für den M. erector spinae)	13		
M. pectoralis major	14		
M. trapezius	15		

STAND 03/2021

Absolviere jetzt deine B-Lizenz bei der praxisorientierten Online Akademie!  
Klicke auf das Logo oder besuche uns auf [kaf-akademie.de](https://kaf-akademie.de)



Lieber angehender Fitnesstrainer.  
Der Muskelkatalog hat schon tausenden Trainern beim Lernen für die B-Lizenz geholfen. Ich bin mir sicher, er wird auch dich bei deinem Lernprozess unterstützen und dir eine Hilfe sein. Ich wünsche dir viel Spaß dabei und viel Erfolg für die B-Lizenz Prüfung.

Dein

TIM KINALZYK



## GUT ZU WISSEN:



Bei den prüfungsrelevanten Muskeln (auf roten Icon achten) sind nicht alle Ursprünge, Ansätze & Funktionen für die Prüfung wichtig, sondern nur die **fett** markierten. Konzentriere dich also darauf. Außerdem sind nur die lateinischen Muskelbezeichnungen prüfungsrelevant, nicht die Deutschen (z.B. nur „M. latissimus dorsi“ und nicht „Breiter Rückenmuskel“) Die umgangssprachliche Bezeichnung ist bei manchen Muskeln unter „Synonym“ angegeben. Achtung: Das gilt nur für Absolventen der Karriere als Fitnesstrainer Akademie, nicht für andere Akademien



Den Muskelkatalog gibt es ebenfalls als Podcast!  
Klicke hier, um auf **Itunes** oder **Spotify**, ihn anzuhören.



Zu jedem Muskel gibt es ein extra Video auf **Youtube**.  
**KLICHE HIER**, um zu der Playlist zu gelangen.



## M. quadriceps femoris

Vierköpfiger Oberschenkelmuskel

<b>URSPRUNG</b>	<b>Oberschenkelknochen (Vastus Lateralis, Mediales und Intermedius) + Rectus Femoris: vorderer unterer Darmbeinstachel</b>
<b>ANSATZ</b>	<b>Über Patellasehne am Schienbein, Patella (Kniescheibe)</b>
<b>FUNKTION</b>	<b>Kniestreckung + Rectus Femoris: Hüftbeugung</b>
<b>VERKÜRZT ODER ABSCHWÄCHUNG</b>	Neigt zur Verkürzung
<b>WIRKT AUF WIEVIELE GELENKE?</b>	2
<b>DEHNUNGSÜBUNG</b>	Fuß in die Hand nehmen, Knie beugen, mit Hand nachhelfen und hochziehen
<b>TRAININGSGERÄT</b>	Beinstrecker, Beinpresse
<b>KÖRPERÜBUNG</b>	Kniebeuge, Ausfallschritte, Beinstrecker
<b>FREIHANTELÜBUNG</b>	Kniebeuge mit Lang- oder Kurzhantel
<b>SEILZUGÜBUNG</b>	Beinstrecker mit Beinschlaufe



**Kurzer Kopf**



**Langer Kopf**



## M. ischiocrurale (M. biceps femoris)

Rückseitige Oberschenkelmuskulatur (Synonyme: Beinbeuger, Hamstrings)

<b>URSPRUNG</b>	<b>Langer Kopf: Sitzbeinhöcker</b> <b>Kurzer Kopf: Oberschenkelknochen</b>
<b>ANSATZ</b>	<b>Wadenbeinköpfchen</b>
<b>FUNKTION</b>	<b>Kniebeugung, Hüftstreckung (nur langer Kopf),</b> Außenrotation im Knie bei flexierten Unterschenkel
<b>VERKÜRZT ODER ABSCHWÄCHUNG</b>	Neigt zur Verkürzung
<b>WIRKT AUF WIEVIELE GELENKE?</b>	2
<b>DEHNUNGSÜBUNG</b>	Ein Bein gestreckt nach vorne, ein Bein nach hinten, mit dem Oberkörper nach vorne beugen
<b>TRAININGSGERÄT</b>	Beinbeugemaschine, Beinpresse
<b>KÖRPERÜBUNG</b>	Kniebeuge, Ausfallschritte, Beinbeuger
<b>FREIHANTELÜBUNG</b>	Kniebeuge mit Lang- oder Kurzhantel
<b>SEILZUGÜBUNG</b>	Beinbeuger mit Beinschlaufe



semitendinosus



semimembranosus



## M. ischiocrurale (M. semitendinosus / M. semimembranosus)

Rückseitige Oberschenkelmuskulatur (Synonyme: Beinbeuger, Hamstrings)

<b>URSPRUNG</b>	<b>Sitzbeinhöcker</b>
<b>ANSATZ</b>	<b>Obere Innenseite des Schienbeins</b>
<b>FUNKTION</b>	<b>Kniebeugung + Hüftstreckung,</b> Innenrotation des flexierten Knies
<b>VERKÜRZT ODER ABSCHWÄCHUNG</b>	Neigt zur Verkürzung
<b>WIRKT AUF WIEVIELE GELENKE?</b>	2
<b>DEHNUNGSÜBUNG</b>	Ein Bein gestreckt nach vorne, ein Bein gebeugt nach hinten, mit dem Oberkörper nach vorne beugen
<b>TRAININGSGERÄT</b>	Beinbeugemaschine, Beinpresse
<b>KÖRPERÜBUNG</b>	Kniebeuge, Ausfallschritte, Beinbeuger
<b>FREIHANTELÜBUNG</b>	Kniebeuge mit Lang- oder Kurzhantel
<b>SEILZUGÜBUNG</b>	Beinbeuger mit Beinschlaufe



## M. gluteus maximus

Großer Gesäßmuskel

<b>URSPRUNG</b>	<b>Darmbein, Kreuzbein, Steißbein</b>
<b>ANSATZ</b>	<b>Hinterseite Oberschenkelknochen</b>
<b>FUNKTION</b>	<b>Hüftstreckung, Außenrotation, Ab-Adduktion, Beckenstabilisation</b>
<b>VERKÜRZT ODER ABSCHWÄCHUNG</b>	Neigt zur Abschwächung
<b>WIRKT AUF WIEVIELE GELENKE?</b>	1
<b>DEHNUNGSÜBUNG</b>	Boden liegen, ein Bein zum Oberkörper heranziehen
<b>TRAININGSGERÄT</b>	Gluteus-Maschine, Beinpresse
<b>KÖRPERÜBUNG</b>	Kniebeuge, Ausfallschritte, Hüftstrecken
<b>FREIHANTELÜBUNG</b>	Kniebeuge mit Lang- oder Kurzhantel
<b>SEILZUGÜBUNG</b>	Hüftstrecken mit Beinschlaufe



Iliacus



Psoas



## M. iliopsoas

Hüftbeuger: Lendendarmbeinmuskel (Synonym: Hüftbeuger)

<b>URSPRUNG</b>	<b>Iliacus: innere Darmbeinschaufel</b> <b>Psoas: 12. Brustwirbel, 1. - 5. Lendenwirbel</b>
<b>ANSATZ</b>	<b>Kleiner Rollhügel des Oberschenkelknochens</b>
<b>FUNKTION</b>	<b>Hüftbeugung, Außenrotation Oberschenkelknochen</b>
<b>VERKÜRZT ODER ABSCHWÄCHUNG</b>	Neigt zur Verkürzung
<b>WIRKT AUF WIEVIELE GELENKE?</b>	1
<b>DEHNUNGSÜBUNG</b>	Ausfallschritt Position einnehmen, hinteres Knie auf den Boden, Oberkörper und Hüfte nach vorne schieben
<b>TRAININGSGERÄT</b>	Beinheben am Bosuball
<b>KÖRPERÜBUNG</b>	Knie-Beinheben
<b>FREIHANTELÜBUNG</b>	Auf dem Boden liegend, Hantel zwischen die Füße klemmen › Beinheben
<b>SEILZUGÜBUNG</b>	Beinheben mit Beinschlaufe



## M. triceps surae (gastrocnemius)

Dreiköpfiger Wadenmuskel (Zwillingswadenmuskel)

<b>URSPRUNG</b>	<b>Medialer und lateraler Oberschenkelknorren</b>
<b>ANSATZ</b>	<b>Über Achillessehne am Fersenbein</b>
<b>FUNKTION</b>	<b>Plantarflexion (Bewegung des Fußes in Richtung Fußsohle) + Kniebeugung + Supination des Fußes</b>
<b>VERKÜRZT ODER ABSCHWÄCHUNG</b>	Neigt zur Verkürzung
<b>WIRKT AUF WIEVIELE GELENKE?</b>	2
<b>DEHNUNGSÜBUNG</b>	Im Ausfallschritt stehen, gestrecktes Bein nach hinten, Bein nach unten vorne schieben
<b>TRAININGSGERÄT</b>	Wadenpresse (gestrecktes Bein)
<b>KÖRPERÜBUNG</b>	Wadenpresse (gestrecktes Bein)
<b>FREIHANTELÜBUNG</b>	Wadenheben mit Kurz- oder Langhantel (gestrecktes Bein)
<b>SEILZUGÜBUNG</b>	Wadenheben (Hand greift Seilzug von unten)

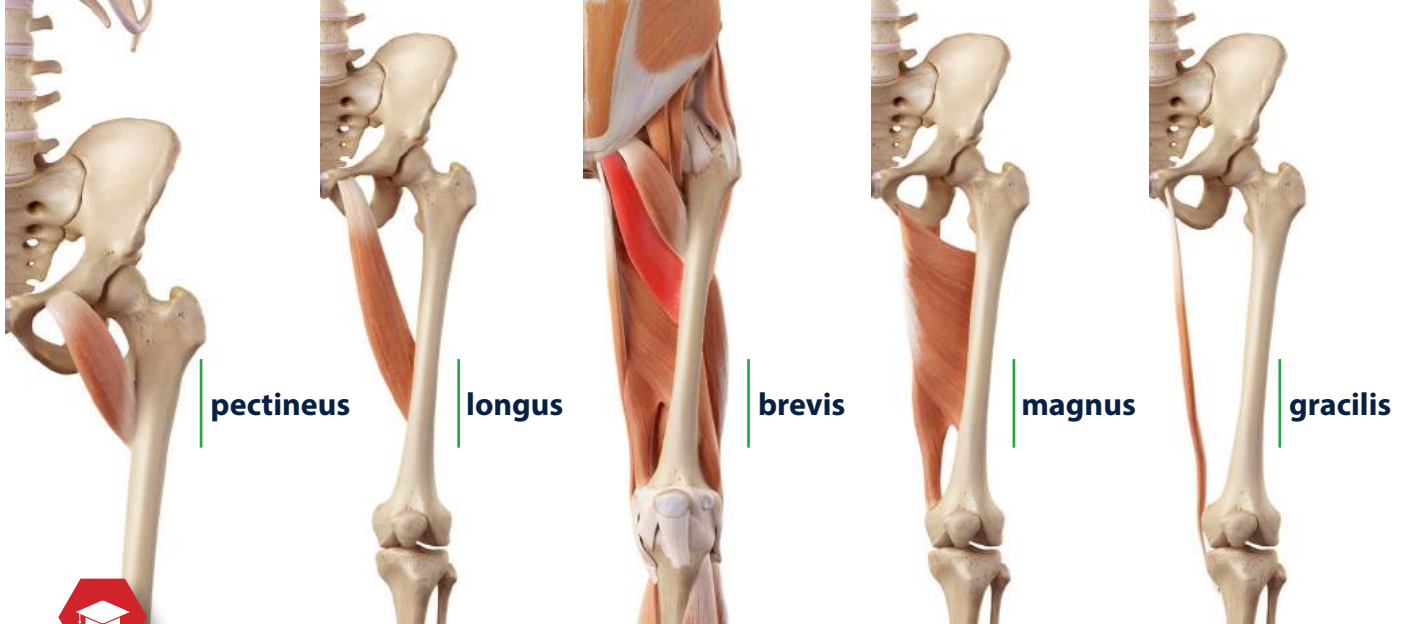




## M. triceps surae (M. soleus)

Dreiköpfiger Wadenmuskel (Schollenmuskel)

<b>URSPRUNG</b>	<b>Wadenbeinköpfchen</b>
<b>ANSATZ</b>	<b>Über Achillessehne am Fersenbein</b>
<b>FUNKTION</b>	<b>Plantarflexion (Bewegung des Fußes in Richtung Fußsohle) + Supination des Fußes</b>
<b>VERKÜRZT ODER ABSCHWÄCHUNG</b>	Neigt zur Verkürzung
<b>WIRKT AUF WIEVIELE GELENKE?</b>	1
<b>DEHNUNGSÜBUNG</b>	Im Ausfallschritt stehen, angewinkeltes Bein nach hinten, Bein nach unten vorne schieben
<b>TRAININGSGERÄT</b>	Wadenpresse (angewinkeltes Bein)
<b>KÖRPERÜBUNG</b>	Wadenpresse (angewinkeltes Bein)
<b>FREIHANTELÜBUNG</b>	Wadenheben mit Kurz- oder Langhantel (angewinkeltes Bein)
<b>SEILZUGÜBUNG</b>	Wadenheben (Hand greift Seilzug von unten, angewinkeltes Bein)



## M. adductores (M. pectineus / adductor longus + brevis + magnus / M. gracilis)

Adduktorengruppe (Kammmuskel, langer Adduktor, kurzer Adduktor, großer Adduktor, schlanker Muskel)

<b>URSPRUNG</b>	<b>Schambein</b>
<b>ANSATZ</b>	<b>Innenseite Oberschenkelknochen, außer M. gracilis: Schienbein</b>
<b>FUNKTION</b>	<b>Adduktion Oberschenkelknochen</b> , Hüftbeugung / Hüftstreckung (Je nach Lage), Innenrotation, Gracilis: Adduktion, Beugung in Knie und Hüfte + Innenrotation im Knie
<b>VERKÜRZT ODER ABSCHWÄCHUNG</b>	Neigt zur Verkürzung
<b>WIRKT AUF WIEVIELE GELENKE?</b>	2
<b>DEHNUNGSÜBUNG</b>	Breiter Ausfallschritt zur Seite, zu dehnendes Bein bleibt gestreckt, Oberkörper + Hüfte zur anderen Seite schieben
<b>TRAININGSGERÄT</b>	Adduktorenmaschine
<b>KÖRPERÜBUNG</b>	Kniebeuge od. Boden liegen › unteres Bein anheben
<b>FREIHANTELÜBUNG</b>	Sumo-Kniebeuge mit Lang- oder Kurzhantel
<b>SEILZUGÜBUNG</b>	Adduktion des Beines mit Beinschlaufe



## M. gluteus medius

Mittlerer Gesäßmuskel

<b>URSPRUNG</b>	Außenfläche des <b>Darmbeins</b>
<b>ANSATZ</b>	<b>Oberschenkelknochen</b>
<b>FUNKTION</b>	<b>Abduktion</b> , Innenrotation und Beugung (vorderer Anteil), Außenrotation und Streckung (hinterer Anteil)
<b>VERKÜRZT ODER ABSCHWÄCHUNG</b>	Neigt zur Abschwächung
<b>WIRKT AUF WIEVIELE GELENKE?</b>	1
<b>DEHNUNGSÜBUNG</b>	Sitzend ein Bein ausstrecken, das andere anwinkeln und über das Bein stellen, OK in andere Richtung drehen
<b>TRAININGSGERÄT</b>	Abduktorenmaschine
<b>KÖRPERÜBUNG</b>	Kniebeuge, liegend Bein zur Seite heben
<b>FREIHANTELÜBUNG</b>	Kniebeuge mit Lang- oder Kurzhantel
<b>SEILZUGÜBUNG</b>	Abduktion des Beines mit Beinschlaufe



## M. rectus abdominis

Gerader Bauchmuskel

<b>URSPRUNG</b>	<b>Schwertfortsatz, 5. - 7. Rippe</b>
<b>ANSATZ</b>	<b>Schambein</b>
<b>FUNKTION</b>	<b>Vorwärtsneigen (Beugung) des Rumpfes, Anheben des Beckens bei fixiertem Rumpf, Verspannen der Bauchwand</b>
<b>VERKÜRZT ODER ABSCHWÄCHUNG</b>	Neigt zur Abschwächung
<b>WIRKT AUF WIEVIELE GELENKE?</b>	/
<b>DEHNUNGSÜBUNG</b>	Stehend mit gestreckten Armen nach hinten lehnen
<b>TRAININGSGERÄT</b>	Crunch-Maschine, Crunch-Bank
<b>KÖRPERÜBUNG</b>	Crunch
<b>FREIHANTELÜBUNG</b>	Crunch mit Zusatzgewicht
<b>SEILZUGÜBUNG</b>	Salam-Übungen (Googlen!)



## M. longissimus (stellvertretend für den M. erector spinae)

Längster Muskel

<b>URSPRUNG</b>	<b>Kreuzbein, Querfortsätze der Wirbelsäule, Dornfortsätze der Lendenwirbelsäule</b>
<b>ANSATZ</b>	<b>Querfortsätze der HWS &amp; BWS, Rippen, Schädel, HWS</b>
<b>FUNKTION</b>	<b>Seitwärtsneigung der WS und des Kopfes, Streckung der WS und des Kopfes, Verspannen der WS</b>
<b>VERKÜRZT ODER ABSCHWÄCHUNG</b>	Neigt zur Verkürzung
<b>WIRKT AUF WIEVIELE GELENKE?</b>	/
<b>DEHNUNGSÜBUNG</b>	Auf dem Gesäß sitzen, Arme in die Kniekehle, Oberkörper nach vorne ziehen
<b>TRAININGSGERÄT</b>	Rückenstrecker
<b>KÖRPERÜBUNG</b>	Auf Bauch liegen, Arme und Beine anheben
<b>FREIHANTELÜBUNG</b>	Kreuzheben
<b>SEILZUGÜBUNG</b>	/



## M. pectoralis major

Großer Brustmuskel

<b>URSPRUNG</b>	<b>Schlüsselbein, Brustbein, Rektusscheide, Knorpel der Rippen 2 - 7</b>
<b>ANSATZ</b>	<b>Oberarmknochen</b>
<b>FUNKTION</b>	<b>Adduktion, Anteversion, Innenrotation im Schultergelenk, Heben der Rippen</b>
<b>VERKÜRZT ODER ABSCHWÄCHUNG</b>	Neigt zur Verkürzung
<b>WIRKT AUF WIEVIELE GELENKE?</b>	1
<b>DEHNUNGSÜBUNG</b>	Arm nach vorne bis auf 90° strecken, nach außen rotieren, Arm so weit wie möglich nach hinten bewegen
<b>TRAININGSGERÄT</b>	Brustpresse, Butterfly
<b>KÖRPERÜBUNG</b>	Liegestütz
<b>FREIHANTELÜBUNG</b>	Bankdrücken
<b>SEILZUGÜBUNG</b>	Butterfly am Kabelzug



## M. trapezius

Trapezmuskel (Synonym: Kapuzenmuskel)

<b>URSPRUNG</b>	<b>Dornfortsätze der HWS und BWS, Hinterhaupt</b>
<b>ANSATZ</b>	<b>Schulterblattgräte, Schulterhöhe, Schlüsselbein</b>
<b>FUNKTION</b>	<b>Heben des Schulterblatts (oberer Anteil), Ziehen der Schulterblätter nach hinten (mittlerer Anteil), Streckung HWS, Drehung von Kopf und HWS</b>
<b>VERKÜRZT ODER ABSCHWÄCHUNG</b>	Abschwächung (mittlerer + oberer Anteil) Verkürzung (unterer Anteil)
<b>WIRKT AUF WIEVIELE GELENKE?</b>	1
<b>DEHNUNGSÜBUNG</b>	„Sich selbst umarmen“
<b>TRAININGSGERÄT</b>	Rudermaschine
<b>KÖRPERÜBUNG</b>	Auf dem Rücken liegen, Armwinkel 90° Ellbogen in den Boden drücken
<b>FREIHANTELÜBUNG</b>	Langhantelrudern
<b>SEILZUGÜBUNG</b>	Face Pulls



## M. latissimus dorsi

Breiter Rückenmuskel

<b>URSPRUNG</b>	<b>Darmbeinkamm, Kreuzbein, Dornfortsätze der LWS und BWS (Wirbel 7 - 12)</b>
<b>ANSATZ</b>	<b>Oberarmknochen</b>
<b>FUNKTION</b>	<b>Innenrotation, Adduktion, Retroversion, senkt herabgehobenen Arm, Anheben des Rumpfes</b>
<b>VERKÜRZT ODER ABSCHWÄCHUNG</b>	Neigt zur Verkürzung
<b>WIRKT AUF WIEVIELE GELENKE?</b>	1
<b>DEHNUNGSÜBUNG</b>	Arm gestreckt seitlich über den Kopf, zur Seite neigen
<b>TRAININGSGERÄT</b>	Latzug, Rudermaschine
<b>KÖRPERÜBUNG</b>	Auf dem Bauch liegen > Latziehen
<b>FREIHANTELÜBUNG</b>	Langhantelrudern
<b>SEILZUGÜBUNG</b>	Überzüge, Latzug





## M. deltoideus

Deltamuskel

<b>URSPRUNG</b>	<b>Schlüsselbein, Schulterhöhe, Schulterblattgräte</b>
<b>ANSATZ</b>	<b>Deltarauhigkeit des Oberarmknochens</b>
<b>FUNKTION</b>	<b>Vorderer Anteil: Anteversion, Innenrotation</b> <b>Mittlerer Anteil: Abduktion</b> <b>Hinterer Anteil: Retroversion, Außenrotation</b>
<b>VERKÜRZT ODER ABSCHWÄCHUNG</b>	Neigt zur Abschwächung
<b>WIRKT AUF WIEVIELE GELENKE?</b>	1
<b>DEHNUNGSÜBUNG</b>	Vorderer und mittlerer: Arm hinter Körper ziehen
<b>TRAININGSGERÄT</b>	Schulterpresse
<b>KÖRPERÜBUNG</b>	Seitheben, Frontheben, Retroversion
<b>FREIHANTELÜBUNG</b>	Schulterdrücken mit LH, Seitheben
<b>SEILZUGÜBUNG</b>	Seitheben



## M. biceps brachii

Zweiköpfiger Oberarmmuskel (Synonym: Bizeps, Armbeuger)

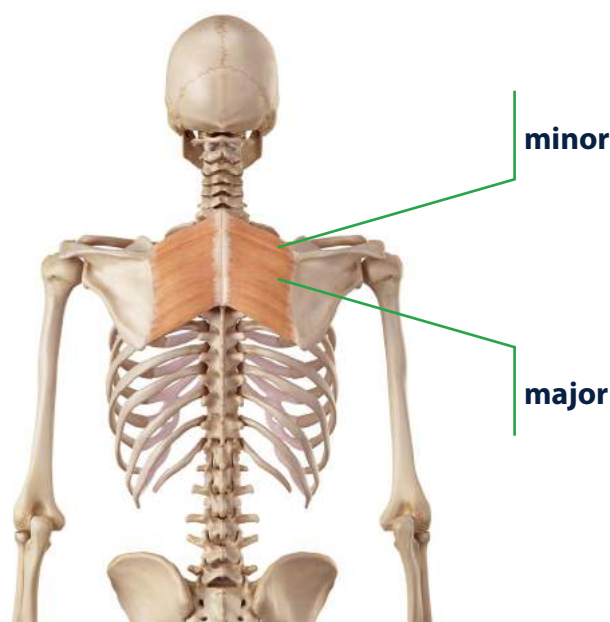
<b>URSPRUNG</b>	<b>Langer Kopf: Schultergelenk, Kurzer Kopf: Rabenschnabelfortsatz</b>
<b>ANSATZ</b>	<b>Speiche</b>
<b>FUNKTION</b>	<b>Beugung Ellbogengelenk, Supination Handgelenk,</b> langer Kopf: Anteversion, Abduktion, Innenrotation kurzer Kopf: Adduktion
<b>VERKÜRZT ODER ABSCHWÄCHUNG</b>	Neigt zur Verkürzung
<b>WIRKT AUF WIEVIELE GELENKE?</b>	2
<b>DEHNUNGSÜBUNG</b>	Hand pronieren, gestreckten Arm nach hinten Richtung Horizontale bringen
<b>TRAININGSGERÄT</b>	Bizeps Maschine
<b>KÖRPERÜBUNG</b>	Bizeps Curls mit dem eigenen Bein
<b>FREIHANTELÜBUNG</b>	Bizeps Curl mit LH oder KH
<b>SEILZUGÜBUNG</b>	Bizeps Curl am Seilzug



## M. triceps brachii

Dreiköpfiger Oberarmmuskel (Synonym: Trizeps, Armstrecker)

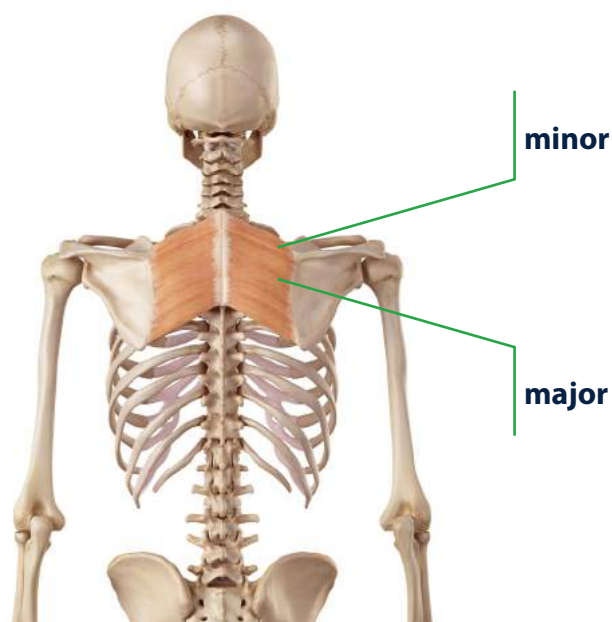
<b>URSPRUNG</b>	<b>Lateraler und medialer Kopf: Oberarmknochen, langer Kopf: Schulterblatt</b>
<b>ANSATZ</b>	<b>Elle</b>
<b>FUNKTION</b>	<b>Streckung im Ellbogengelenk,</b> langer Kopf: Adduktion + Retroversion im Schultergelenk
<b>VERKÜRZT ODER ABSCHWÄCHUNG</b>	Neigt zur Abschwächung
<b>WIRKT AUF WIEVIELE GELENKE?</b>	2
<b>DEHNUNGSÜBUNG</b>	Arm beugen, hinter den Kopf, andere Hand zieht am Ellbogen
<b>TRAININGSGERÄT</b>	Trizepsmaschine
<b>KÖRPERÜBUNG</b>	Enge Liegestütz
<b>FREIHANTELÜBUNG</b>	Enges Bankdrücken, French Press
<b>SEILZUGÜBUNG</b>	Trizepsstrecken



## M. rhomboideus minor

Kleiner Rautenmuskel

<b>URSPRUNG</b>	Dornfortsätze der Halswirbel 6 & 7
<b>ANSATZ</b>	Schulterblatt
<b>FUNKTION</b>	Rückführung des elevierten Arms in Neutral-0-Position, Verlagerung des Schulterblatts nach kranial medial (oben, mittig)
<b>VERKÜRZT ODER ABSCHWÄCHUNG</b>	Eher Abschwächung
<b>WIRKT AUF WIEVIELE GELENKE?</b>	Wirkt auf WS
<b>DEHNUNGSÜBUNG</b>	Arm auf Schulterhöhe, mit anderem Arm Richtung Körper drücken
<b>TRAININGSGERÄT</b>	Nicht vorhanden, teilweise dabei: Ruderzug
<b>KÖRPERÜBUNG</b>	Schulterblätter nach oben, mitte ziehen
<b>FREIHANTELÜBUNG</b>	Auf Bank sitzen OK sehr weit nach vorne lehnen, 2 KH Schulterblätter nach oben innen
<b>SEILZUGÜBUNG</b>	In Mitte des Seilzugs stellen, beide in Hand nehmen, Schulterblätter nach innen oben ziehen



## M. rhomboideus major

Großer Rautenmuskel

<b>URSPRUNG</b>	Dornfortsätze der Brustwirbel 1 - 4
<b>ANSATZ</b>	Schulterblatt
<b>FUNKTION</b>	Rückführung des elevierten Arms in Neutral-0-Position, Verlagerung des Schulterblatts nach kranial medial (oben, mittig)
<b>VERKÜRZT ODER ABSCHWÄCHUNG</b>	Eher Abschwächung
<b>WIRKT AUF WIEVIELE GELENKE?</b>	Wirkt auf WS
<b>DEHNUNGSÜBUNG</b>	Arm auf Schulterhöhe, mit anderem Arm Richtung Körper drücken
<b>TRAININGSGERÄT</b>	Nicht vorhanden, teilweise dabei: Ruderzug
<b>KÖRPERÜBUNG</b>	Schulterblätter nach oben, mitte ziehen
<b>FREIHANTELÜBUNG</b>	Auf Bank sitzen OK sehr weit nach vorne lehnen, 2 KH Schulterblätter nach oben innen
<b>SEILZUGÜBUNG</b>	In Mitte des Seilzugs stellen, beide in Hand nehmen, Schulterblätter nach innen oben ziehen



## M. obliquus internus abdominis

Innerer schräger Bauchmuskel

<b>URSPRUNG</b>	Darmbeinkamm, Leistenband, vorderer oberer Darmbeinstachel, Fascia thoracolumbalis
<b>ANSATZ</b>	9. - 12. Rippe
<b>FUNKTION</b>	Vorwärts- und Seitwärtsneigung Rumpf, Rotation, Bauchpresse, Expiration, Senken der Rippen
<b>VERKÜRZT ODER ABSCHWÄCHUNG</b>	Neigt zur Abschwächung
<b>WIRKT AUF WIEVIELE GELENKE?</b>	Wirkt auf WS
<b>DEHNUNGSÜBUNG</b>	Rechten Fuß links neben linken Fuß, Arm hoch, zur Seite neigen
<b>TRAININGSGERÄT</b>	Rumpfdrehung an Maschine
<b>KÖRPERÜBUNG</b>	Bicycle
<b>FREIHANTELÜBUNG</b>	Lateralflexion mit Gewicht
<b>SEILZUGÜBUNG</b>	Rumpfrotation am Kabel



## M. obliquus externus abdominis

Äußerer schräger Bauchmuskel

<b>URSPRUNG</b>	5. -12. Rippe
<b>ANSATZ</b>	Darmbeinkamm, Leistenband, Rektusscheide, Schambein
<b>FUNKTION</b>	Vorwärts- und Seitwärtsneigung Rumpf, Expiration, Bauchpresse, Rotation
<b>VERKÜRZT ODER ABSCHWÄCHUNG</b>	Neigt eher zur Abschwächung
<b>WIRKT AUF WIEVIELE GELENKE?</b>	Wirkt auf WS
<b>DEHNUNGSÜBUNG</b>	Rechten Fuß links neben linken Fuß, Arm hoch, zur Seite neigen
<b>TRAININGSGERÄT</b>	Rumpfdrehung an Maschine
<b>KÖRPERÜBUNG</b>	Bicycle
<b>FREIHANTELÜBUNG</b>	Lateralflexion
<b>SEILZUGÜBUNG</b>	Rotation am Kabelzug



## M. transversus abdominis

Querer Bauchmuskel

<b>URSPRUNG</b>	Darmbeinkamm, Leistenband, Fascia thoracolumbalis, Schambein, 7. - 12. Rippe
<b>ANSATZ</b>	Sehnenplatte der Bauchmuskeln
<b>FUNKTION</b>	Bauchpresse, Expiration, Verspannen der Bauchwand
<b>VERKÜRZT ODER ABSCHWÄCHUNG</b>	Neigt eher zur Abschwächung
<b>WIRKT AUF WIEVIELE GELENKE?</b>	Angabe nicht möglich
<b>DEHNUNGSÜBUNG</b>	Es gibt keine
<b>TRAININGSGERÄT</b>	Bauchgeräte, Beinpresse
<b>KÖRPERÜBUNG</b>	Kniebeugen, Plank
<b>FREIHANTELÜBUNG</b>	Kniebeugen Kreuzheben
<b>SEILZUGÜBUNG</b>	Salam-Übung, Rumpfrotation





infraspinatus



supraspinatus



teres minor

## Außenrotatoren M. infraspinatus, M. supraspinatus, M. teres minor

Untergrätenmuskel, Obergrätenmuskel, kleiner Rundmuskel

<b>URSPRUNG</b>	M. infra- und supraspinatus: Außenseite Schulterblatt M. teres minor: Innenseite Schulterblatt
<b>ANSATZ</b>	Oberarmkopf
<b>FUNKTION</b>	Außenrotation Oberarm
<b>VERKÜRZT ODER ABSCHWÄCHUNG</b>	Neigt eher zur Abschwächung
<b>WIRKT AUF WIEVIELE GELENKE?</b>	1
<b>DEHNUNGSÜBUNG</b>	Nach innen rotieren und Arm zum Körper hin ziehen
<b>TRAININGSGERÄT</b>	Nicht vorhanden, nicht nötig
<b>KÖRPERÜBUNG</b>	Außenrotation ohne Gewicht, Arm angehoben auf 90°
<b>FREIHANTELÜBUNG</b>	Außenrotation mit KH vorgebeugt
<b>SEILZUGÜBUNG</b>	Außenrotation am Seilzug



## Innenrotator M. subscapularis

Unterschulterblattmuskel

<b>URSPRUNG</b>	Innenseite Schulterblatt
<b>ANSATZ</b>	Oberarmkopf
<b>FUNKTION</b>	Innenrotation im Schultergelenk
<b>VERKÜRZT ODER ABSCHWÄCHUNG</b>	Neigt eher zur Verkürzung (vorgezogene Schultern)
<b>WIRKT AUF WIEVIELE GELENKE?</b>	1
<b>DEHNUNGSÜBUNG</b>	Arm befestigen, Brust öffnen (passives Dehnen)
<b>TRAININGSGERÄT</b>	Nicht vorhanden, nicht nötig
<b>KÖRPERÜBUNG</b>	Innenrotation ohne Gewicht, Arm angehoben auf 90°
<b>FREIHANTELÜBUNG</b>	Innenrotation mit KH
<b>SEILZUGÜBUNG</b>	Innenrotation am Seilzug



## M. brachialis

Oberarmmuskel

<b>URSPRUNG</b>	Oberarmknochen
<b>ANSATZ</b>	Elle
<b>FUNKTION</b>	Beugung im Ellbogengelenk
<b>VERKÜRZT ODER ABSCHWÄCHUNG</b>	-
<b>WIRKT AUF WIEVIELE GELENKE?</b>	1
<b>DEHNUNGSÜBUNG</b>	Gibt keine (Ellbogen strecken, jedoch wenig Dehneffekt)
<b>TRAININGSGERÄT</b>	Bizepsmaschine
<b>KÖRPERÜBUNG</b>	Bizepscurl mit eigenem Bein
<b>FREIHANTELÜBUNG</b>	Bizepscurls auf Scottbank
<b>SEILZUGÜBUNG</b>	Bizepscurl am Seilzug



## M. brachioradialis

Oberarmspeichenmuskel

<b>URSPRUNG</b>	Oberarmknochen
<b>ANSATZ</b>	Speiche
<b>FUNKTION</b>	Beugung Ellbogengelenk, Pronation & Supination Handgelenk
<b>VERKÜRZT ODER ABSCHWÄCHUNG</b>	-
<b>WIRKT AUF WIEVIELE GELENKE?</b>	2
<b>DEHNUNGSÜBUNG</b>	Arm nach innen rotieren, Handgelenk auf Bein ablegen, mit anderer Hand ziehen (genauer im Video)
<b>TRAININGSGERÄT</b>	Bizepsmaschine mit proniertem Griff
<b>KÖRPERÜBUNG</b>	-
<b>FREIHANTELÜBUNG</b>	SZ - Curls mit proniertem Griff
<b>SEILZUGÜBUNG</b>	Curls mit proniertem Griff