

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



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:



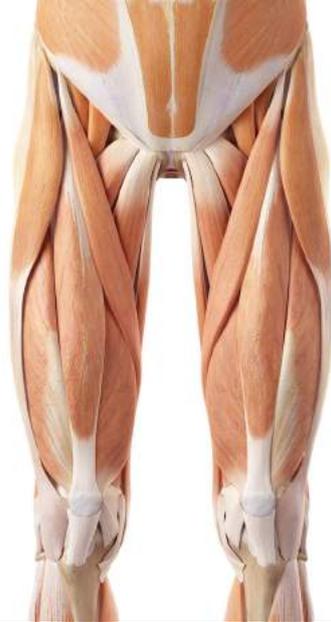
Bei den prüfungsrelevanten Muskeln (auf roten Icon achten) sind nicht alle Ursprünge, Ansätze & Funktionen für die Prüfung wichtig, sondern nur die **fett** markierten. Konzentriere dich also darauf. Außerdem sind nur die lateinischen Muskelbezeichnungen prüfungsrelevant, nicht die Deutschen (z.B. nur „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

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



Kurzer Kopf



Langer Kopf



M. ischiocrurale (M. biceps femoris)

Rückseitige Oberschenkelmuskulatur (Synonyme: Beinbeuger, Hamstrings)

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



semitendinosus



semimembranosus



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

Rückseitige Oberschenkelmuskulatur (Synonyme: Beinbeuger, Hamstrings)

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



M. gluteus maximus

Großer Gesäßmuskel

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



Iliacus



Psoas



M. iliopsoas

Hüftbeuger: Lendendarmbeinmuskel (Synonym: Hüftbeuger)

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



M. triceps surae (gastrocnemius)

Dreiköpfiger Wadenmuskel (Zwillingswadenmuskel)

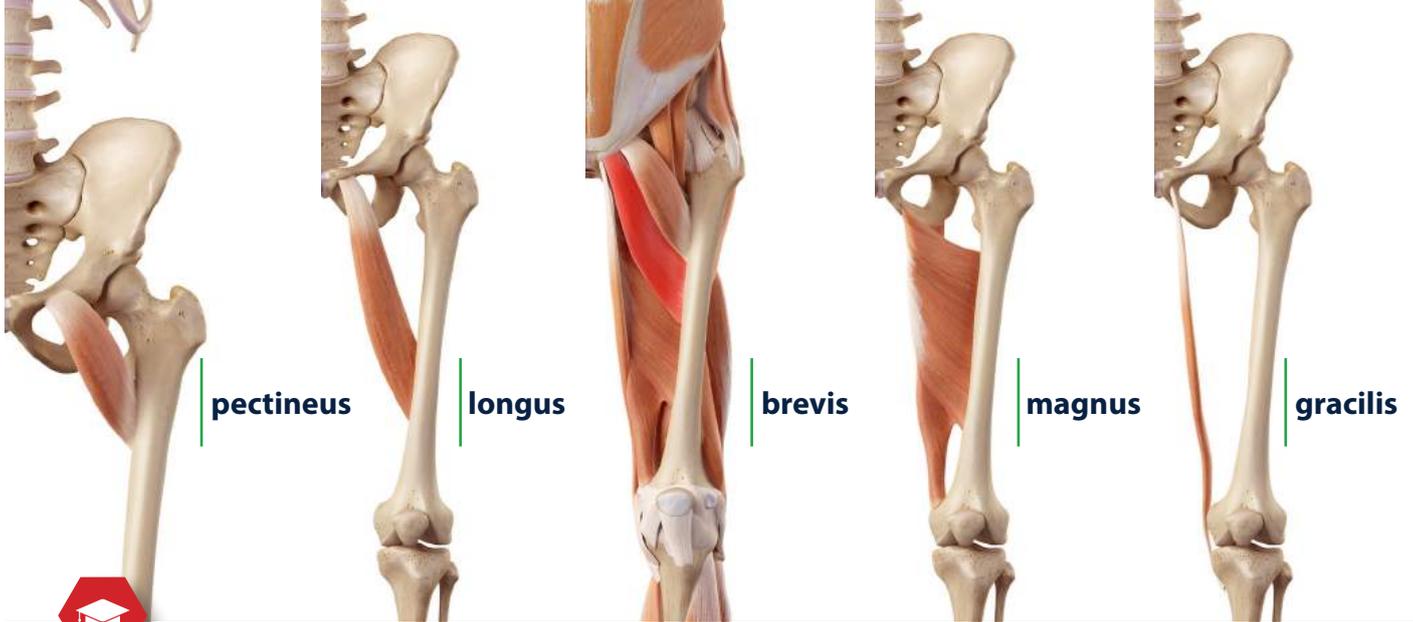
URSPRUNG	Medialer und lateraler Oberschenkelknorren
ANSATZ	Über Achillessehne am Fersenbein
FUNKTION	Plantarflexion (Bewegung des Fußes in Richtung Fußsohle) + Kniebeugung + Supination des Fußes
VERKÜRZT ODER ABSCHWÄCHUNG	Neigt zur Verkürzung
WIRKT AUF WIEVIELE GELENKE?	2
DEHNUNGSÜBUNG	Im Ausfallschritt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



M. triceps surae (M. soleus)

Dreiköpfiger Wadenmuskel (Schollenmuskel)

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

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



M. gluteus medius

Mittlerer Gesäßmuskel

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



M. rectus abdominis

Gerader Bauchmuskel

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



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

Längster Muskel

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



M. pectoralis major

Großer Brustmuskel

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



M. trapezius

Trapezmuskel (Synonym: Kapuzenmuskel)

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



M. latissimus dorsi

Breiter Rückenmuskel

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



M. deltoideus

Deltamuskel

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



M. biceps brachii

Zweiköpfiger Oberarmmuskel (Synonym: Bizeps, Armbeuger)

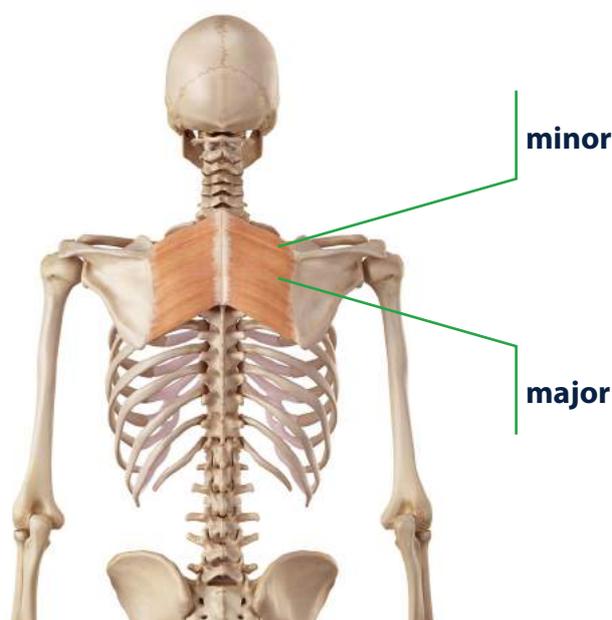
URSPRUNG	Langer Kopf: Schultergelenk, Kurzer Kopf: Rabenschnabelfortsatz
ANSATZ	Speiche
FUNKTION	Beugung Ellbogengelenk, Supination Handgelenk, langer Kopf: Anteversion, Abduktion, Innenrotation kurzer Kopf: Adduktion
VERKÜRZT ODER ABSCHWÄCHUNG	Neigt zur Verkürzung
WIRKT AUF WIEVIELE GELENKE?	2
DEHNUNGSÜBUNG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



M. triceps brachii

Dreiköpfiger Oberarmmuskel (Synonym: Trizeps, Armstrecker)

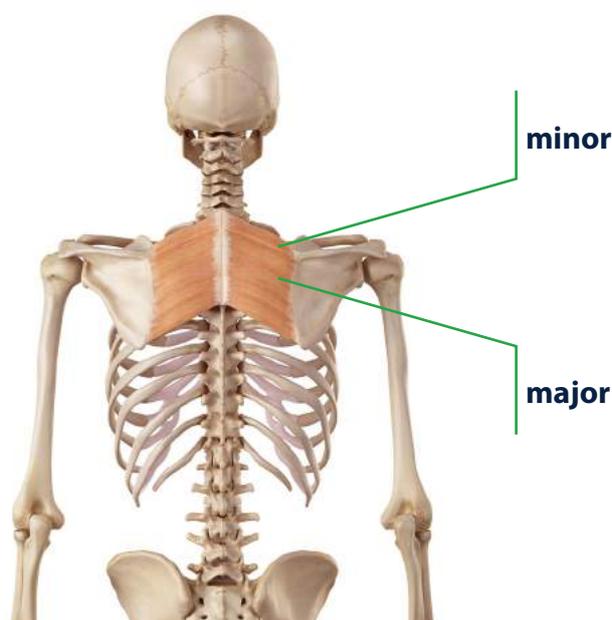
URSPRUNG	Lateraler und medialer Kopf: Oberarmknochen, langer Kopf: Schulterblatt
ANSATZ	Elle
FUNKTION	Streckung im Ellbogengelenk, langer Kopf: Adduktion + Retroversion im Schultergelenk
VERKÜRZT ODER ABSCHWÄCHUNG	Neigt zur Abschwächung
WIRKT AUF WIEVIELE GELENKE?	2
DEHNUNGSÜBUNG	Arm beugen, hinter den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



M. rhomboideus minor

Kleiner Rautenmuskel

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



M. rhomboideus major

Großer Rautenmuskel

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



M. obliquus internus abdominis

Innerer schräger Bauchmuskel

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



M. obliquus externus abdominis

Äußerer schräger Bauchmuskel

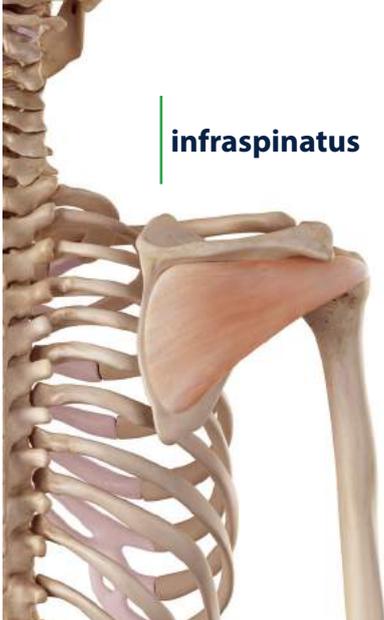
URSPRUNG	5. -12. Rippe
ANSATZ	Darmbeinkamm, Leistenband, Rektusscheide, Schambein
FUNKTION	Vorwärts- und Seitwärtsneigung Rumpf, Expiration, Bauchpresse, Rotation
VERKÜRZT ODER ABSCHWÄCHUNG	Neigt eher zur Abschwächung
WIRKT AUF WIEVIELE GELENKE?	Wirkt auf WS
DEHNUNGSÜBUNG	Rechten Fuß links neben linken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



M. transversus abdominis

Querer Bauchmuskel

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



infraspinatus



supraspinatus



teres minor

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

Untergrätenmuskel, Obergrätenmuskel, kleiner Rundmuskel

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



Innenrotator M. subscapularis

Unterschulterblattmuskel

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



M. brachialis

Oberarmmuskel

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



M. brachioradialis

Oberarmspeichenmuskel

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