



Tanja`s Muskelscript - Inhaltsverzeichnis

1 Genickmuskeln (Seite 5-7)

1.1 Mm. recti capiti, 1.2 Mm. obliqui capiti, 1.3 M. longus capitis

2 Nackenmuskeln (Seite 8-11)

2.1 M. splenius, 2.2 M. semispinalis capitis, 2.3 M. rhomboideus cervicis, 2.4 M. serratus ventralis pars cervicis

3 Halsmuskeln (Seite 12-16)

3.1 Mm. longissimi capiti et atlantis, 3.2 M. intertransversarii, 3.3 Mm. multifidi cervicis, 3.4 M. longus colli, 3.5 Mm. scalenii

4 Kehlmuskeln (Seite 17-19)

4.1 M. brachiocephalicus, 4.2 M. sternomandibularis, 4.3 M. sternohyoideus, M. omohyoideus, M. sternothyroideus

5 Tiefe Rückenmuskeln (Seite 20-25)

5.1 M. serratus dorsalis pars kranialis et kaudalis, 5.2 M. spinalis thoracis, 5.3 M. levatores costarum, Mm. multifidi dorsales, 5.4 M. iliocostalis, 5.5 Mm. longissimi cervicis, 5.6 Mm. intercostales externi et interni

6 Oberflächliche Rückenmuskeln (Seite 26-30)

6.1 M. longissimus dorsi, 6.2 M. latissimus dorsi, 6.3 Glutaeus medius, 6.4 Faszia thoracolumbalis

7 Lendenmuskeln (Seite 31-33)

7.1 Anordnung Lendenmuskeln, 7.2 M. iliacus und M. psoas minor, 7.3 M. psoas major, M. quadratus lumborum

8 Coccygeale Muskulatur (Seite 34)

8. Mm. sacrococcygeales dorsales et ventrales, M. coccygeus

9 Rumpfträger (Seite 35-39)

9.1 Anordnung der Rumpfträger, 9.2 M. serratus ventralis pars thoracis, 9.3 M. serratus ventralis pars cervicis, 9.4 M. pectoralis profundus, 9.5 M. subclavius

10 Brust- und Bauchmuskeln (Seite 40-48)

10.1 M. pectoralis transversus, 10.2 M. pectoralis descendens, 10.3 M. pectoralis profundus, 10.4 M. subclavius, 10.5 M. rectus abdominus, 10.6 Ventraler Tragegurt, 10.7 M. obliquus externus abdominus, 10.8 M. obliquus internus abdominus, 10.9 M. transversus abdominus



11 Zwerchfell

11.1 Diaphragma, 11.2 Atemtätigkeit, 11.3 Diaphragmatische Muskelketten

12 Schultergürtel-Muskulatur

12.1 M. trapezius, 12.2 M. rhomboideus, 12.3 M. deltoideus, 12.4 M. infraspinatus, 12.5 M. subscapularis, 12.6 M. teres major, 12.7 M. supraspinatus, 12.8 M. biceps brachii, 12.9 M. triceps brachii, 12.10 M. tensor fasciae antebrachii, 12.11 M. latissimus dorsi, 12.12 M. brachialis, M. coracobrachialis, M. anconeus

13 Stabilisierer der vorderen Gliedmaße

13.1 Anordnung Stabilisierer der vorderen Gliedmaße 13.2 M. triceps brachii, 13.3 M. rhomboideus cervicis, 13.4 M. serratus ventralis pars cervicis, 13.5 M. extensor carpi ulnaris, 13.6 M. biceps brachii, 13.7 M. supraspinatus, 13.8 M. extensor digitorum communis, 13.9 M. extensor carpi radialis, 13.10 M. flexor digitorum superficialis, 13.11 M. flexor digitorum profundus, 13.12 M. pectoralis profundus, 13.13 M. latissimus dorsi

14 Beuger der vorderen Gliedmaße

14.1 M. flexor digitorum superficialis, 14.2 M. flexor digitorum profundus, 14.3 Mm. flexores carpi radialis et ulnaris

15 Kruppenmuskulatur

15.1 Anordnung Hinterhand Muskulatur 15.2 M. gluteus medius, 15.3 M. gluteus superficialis, 15.4 M. tensor fasciae latae, 15.5 M. biceps femoris, 15.6 M. semitendinosus, 15.7 M. semimembranosus

16 Kniemuskulatur

16.1 M. rectus femoris, 16.2 M. quadriceps, 16.3 M. semitendinosus, 16.4 M. tensor fasciae latae, 16.5 M. gracilis, 16.6 M. semimembranosus, 16.7 M. sartorius, 16.8 M. biceps femoris, 16.9 Kniestabilisatoren medio-lateral

17 Adduktoren

17.1 Anordnung Adduktoren, 17.2 M. gracilis, 17.3 M. adduktor, 17.4 M. membranosus, 17.5 M. sartorius und M. pectineus

18 Wadenmuskeln

18.1 M. gastrocnemius, 18.2 M. popliteus, 18.3 M. flexor digitorum profundus, 18.4 Tendo plantaris

19 Sprunggelenksmuskeln

19.1 M. tibialis anterior und Tendo femorotarseus, 19.2 Extensor digitorum longus et lateralis

20 Stabilisation der hinteren Gliedmaße