

Handout zum Spezial-Podcast

Muskel-Fokus

Die 2 wichtigsten Muskeln pro Gelenk

Damit Du endlich weisst, wo Du beim
Muskel-Lernen anfangen solltest.

Mein Tipp:

Höre täglich nur EINE Folge und
ergänze das Workbook direkt
während des Hörens.

Und dann: Lass Ursprung und Ansatz
24h nachwirken und wiederhole
immer mal wieder in Gedanken.



Muskel-Fokus

DIE 2 WICHTIGSTEN MUSKELN PRO GELENK



Folge #1 Schultergürtel

M. serratus ventralis	Fkt: Rumpfträger	
U		<input type="checkbox"/>
A		<input type="checkbox"/>
M. brachiocephalicus	Fkt: Stützbeinphase: Seit- & Niederzieher Hals & Kopf Hangbeinphase: Vorfürer VGM	
U		<input type="checkbox"/>
A		<input type="checkbox"/>
M. latissimus dorsi	Fkt: Gliedmaßenträger, Rückführer VGM	
U		<input type="checkbox"/>
A		<input type="checkbox"/>

Muskel-Fokus

DIE 2 WICHTIGSTEN MUSKELN PRO GELENK



Folge #2 Schultergelenk

M. supraspinatus		Fkt: Extensor & Fixation Schultergelenk	
U			<input type="checkbox"/>
A			<input type="checkbox"/>
M. deltoideus		Fkt: Flexion Schultergelenk	
U			<input type="checkbox"/>
A			<input type="checkbox"/>



Folge #3 Ellbogengelenk

M. biceps brachii		Fkt: Flexion Ellbogengelenk, Hilfsextension Schultergelenk	
U			<input type="checkbox"/>
A			<input type="checkbox"/>
M. triceps brachii		Fkt: Alle Muskelköpfe: Extension Ellbogengelenk Caput longum: Hilfsflexion Schultergelenk	
U			<input type="checkbox"/>
A			<input type="checkbox"/>

Muskel-Fokus

DIE 2 WICHTIGSTEN MUSKELN PRO GELENK



Folge #4 Karpalgelenk

M. extensor carpi radialis	Fkt: Extension Karpalgelenk	
U		<input type="checkbox"/>
A		<input type="checkbox"/>
M. flexor carpi ulnaris	Fkt: Flexion Karpalgelenk	
U		<input type="checkbox"/>
A		<input type="checkbox"/>



Folge #5 Zehengelenke

M. extensor digitorum communis	Fkt: Extension aller Zehengelenke	
U		<input type="checkbox"/>
A		<input type="checkbox"/>
M. flexor digitorum profundus	Fkt: Flexion aller Zehengelenke	
U		<input type="checkbox"/>
A		<input type="checkbox"/>

Muskel-Fokus

DIE 2 WICHTIGSTEN MUSKELN PRO GELENK



Folge #6 Hüftgelenk

M. iliopsoas	Fkt: Hangbeinphase: Flexion Hüftgelenk Sturzbeinphase: Fixierung Wirbelsäule	
U		<input type="checkbox"/>
A		<input type="checkbox"/>
M. gluteus medius	Fkt: Extension Hüftgelenk, Rückführer HGM	
U		<input type="checkbox"/>
A		<input type="checkbox"/>



Folge #7 Kniegelenk

M. quadriceps femoris	Fkt: Alle Muskelköpfe: Extension Kniegelenk M. rectus femoris: Flexion Hüftgelenk	
U		<input type="checkbox"/>
A		<input type="checkbox"/>
Lange Sitzbeinmuskulatur	3 Lange Sitzbeinmuskeln	
1		
2		
3		

Muskel-Fokus

DIE 2 WICHTIGSTEN MUSKELN PRO GELENK



Folge #8 Tarsalgelenk

M. tibialis cranialis	Fkt: Flexion Tarsalgelenk	
U		<input type="checkbox"/>
A		<input type="checkbox"/>
M. gastrocnemius	Fkt: Extension Tarsalgelenk, Flexion Kniegelenk	
U		<input type="checkbox"/>
A		<input type="checkbox"/>



Folge #9 Zehengelenke

M. extensor digitorum longus	Fkt: Extension aller Zehengelenke, Hilfsflexor Sprunggelenk	
U		<input type="checkbox"/>
A		<input type="checkbox"/>
M. flexor digitorum profundus	Fkt: Flexion aller Zehengelenke	
U		<input type="checkbox"/>
A		<input type="checkbox"/>

Muskel-Fokus

DIE 2 WICHTIGSTEN MUSKELN PRO GELENK



Folge #10 Kopfgelenke

M. obliquus capitis	Fkt: Extension & Lateralflexion Kopfgelenke	
U		<input type="checkbox"/>
A		<input type="checkbox"/>
M. longus capitis	Fkt: Flexion 1.Kopfgelenk, Flexion vordere HWS	
U		<input type="checkbox"/>
A		<input type="checkbox"/>



Folge #11 HWS

M. splenius	Fkt: Extension Kopf & Hals, Lateralflexion Kopf & Hals	
U		<input type="checkbox"/>
A		<input type="checkbox"/>
M. longus colli	Fkt: Flexion Hals	
U		<input type="checkbox"/>
A		<input type="checkbox"/>

Muskel-Fokus



DIE 2 WICHTIGSTEN MUSKELN PRO GELENK



Folge #12 BWS

M. longissimus dorsi	Fkt: Fixation & Extension & Lateralflexion Wirbelsäule	
U		<input type="checkbox"/>
A		<input type="checkbox"/>
M. rectus abdominis	Fkt: Aufwölben BWS & LWS, Bauchpresse, Expirationsmuskel	
U		<input type="checkbox"/>
A		<input type="checkbox"/>



Folge #13 LWS

M. iliocostalis	Fkt: Fixation & Lateralflexion BWS & LWS	
U		<input type="checkbox"/>
A		<input type="checkbox"/>
M. iliopsoas	Fkt: Hangbeinphase: Flexion Hüftgelenk Stürzbeinphase: Fixierung Wirbelsäule	
U		<input type="checkbox"/>
A		<input type="checkbox"/>