

Handgelenk	Rumpf vorne
Ellenbogengelenk	Hüftgelenk/ Kniegelenk
Schultergelenk/ Rückenmuskeln	Fußgelenk

Muskel lateinisch	Muskel deutsch	Funktion
<i>m. abductor pollicis longus</i>	langer Daumenabzieher	Abduktion des Daumens
<i>m. adductor brevis</i>	kurzer Schenkelanzieher	Adduktion und Außenrotation im Hüftgelenk
<i>m. adductor longus</i>	langer Schenkelanzieher	Adduktion und Außenrotation im Hüftgelenk
<i>m. adductor magnus</i>	großer Schenkelanzieher	Adduktion und Innenrotation im Hüftgelenk
<i>m. anconeus</i>	Knorrenmuskel	Streckung des Unterarms im Ellenbogengelenk
<i>m. biceps brachii</i>	zweiköpfiger Armmuskel	Anteversion im Schultergelenk, Beugung und Außenrotation des Armes im Ellenbogengelenk
<i>m. biceps femoris</i>	zweiköpfiger Schenkelmuskel	Beugung und Außenrotation des Unterschenkels im Kniegelenk. Streckung und Adduktion des Oberschenkels im Hüftgelenk
<i>m. brachialis</i>	Armbeuger	Beugung des Armes im Ellenbogengelenk
<i>m. brachioradialis</i>	Oberarmspeichenmuskel	Lastenbeuger, Drehmuskel für die Speiche
<i>m. coracobrachialis</i>	Hakenarmmuskel	Adduktion des gehobenen Armes, Innenrotation des herabhängenden Armes
<i>m. deltoideus (pars spinalis, pars acromialis, pars clavicularis)</i>	Deltamuskel	Anteversion, Retroversion, Adduktion, Abduktion, Außenrotation und Innenrotation im Schultergelenk
<i>m. erector spinae</i>	langer, tiefer Rückenstreckmuskel	Streckung der Wirbelsäule
<i>m. extensor carpi radialis brevis</i>	kurzer speichenseitiger Handstrecker	Streckung, Abduktion und Dorsalflexion im Handgelenk
<i>m. extensor carpi radialis longus</i>	langer radialer Handstreckmuskel	Streckung, Abduktion und Dorsalflexion im Handgelenk
<i>m. extensor carpi ulnaris</i>	ellenseitiger Handstrecker	Streckung und Ulnarabduktion (Abknicken zum kleinen Finger) im Handgelenk
<i>m. extensor digiti minimi</i>	Kleinfingerstrecker	Streckung des kleinen Fingers

<i>m. extensor digitorum</i>	Fingerstrecker	Streckung 2.- 5. Finger, Streckung der Hand
<i>m. extensor digitorum longus</i>	langer Zehenstrecker	Dorsalflexion des Fußes, sowie 2.- 5. Zehe
<i>m. extensor hallucis longus</i>	langer Großzehenstrecker	Dorsalflexion der Großzehe
<i>m. extensor indicis</i>	Zeigefingerstrecker	Streckung des Zeigefingers
<i>m. extensor pollicis longus</i>	langer Daumenstrecker	Streckung des Daumens
<i>m. flexor carpi radialis</i>	speichenseitiger Handbeugemuskel	Beugung des Handgelenks, speichenseitige Abduktion
<i>m. flexor carpi ulnaris</i>	ellenseitiger Handbeugemuskel	Beugung des Handgelenks, vor allem aber Ulnarabduktion
<i>m. flexor digitorum longus</i>	langer Zehenbeuger	beugt die ersten 4 Zehen nach unten, Plantarflexion des Fusses
<i>m. flexor digitorum profundus</i>	tiefer Fingerbeuger	Beugung des 2.- 5. Fingers, Beugung der Hand im Handgelenk
<i>m. flexor digitorum superficialis</i>	oberflächlicher Fingerbeuger	Beugung der Hand, Beugung 2.-5. Finger bis zum mittleren Glied,
<i>m. flexor hallucis longus</i>	langer Großzehenbeuger	Beugt die Großzehe nach unten, unterstützt die Plantarflexion
<i>m. flexor pollicis longus</i>	langer Daumenbeuger	Beugung des Daumens bis zum Endglied, beugt die Hand im Handgelenk
<i>m. gastrocnemius</i>	Zwillingswadenmuskel	Streckung des Fußes (Plantarflexion), Beugung des Kniegelenks, Supination des Fußes,
<i>m. gluteus maximus</i>	größter Gesäßmuskel	Streckung im Hüftgelenk, Streckung des Oberkörpers aus der Beugestellung, Retroversion, Außenrotation im Hüftgelenk, Adduktion
<i>m. gluteus medius</i>	mittlerer Gesäßmuskel	Abduktion, Innenrotation und Außenrotation im Hüftgelenk,
<i>m. glutaeus minimus</i>	kleiner Gesäßmuskel	Stabilisation des Beckens beim Gehen. Abduktion, Innenrotation und Außenrotation im Hüftgelenk
<i>m. gemellus inferior</i>	unterer Zwillingsmuskel	Außenrotation des Oberschenkels im Hüftgelenk
<i>m. gemellus superior</i>	oberer Zwillingsmuskel	Außenrotation des Oberschenkels im Hüftgelenk
<i>m. gracilis</i>	Schlankmuskel	Adduktion und Flexion im Hüftgelenk, beugen und Innenrotation im Kniegelenk

<i>m. iliopsoas</i>	Lendenmuskel	stärkster Beuger im Hüftgelenk, Außenrotation im Hüftgelenk,
<i>m. infraspinatus</i>	Untergrätenmuskel	Außenrotation und Abduktion im Schultergelenk
<i>m. latissimus dorsi</i>	breiter Rückenmuskel	Adduktion und Innenrotation des Armes, Retroversion, bei fixierten Armen zieht der Muskel den Oberkörper an die Arme
<i>m. levator scapulae</i>	Schulterblattheber	hebt Scapula in richtung cranial, bei fixierten Schulterblatt neigt es den Hals zur gleichen Seite
<i>m. obliquus externus abdominis</i>	äußerer schräger Bauchmuskel	Drehung des Oberkörpers zur Körpergegensseite, Neigung des Rumpfes zur gleichen Seite mit m.o.i.a.
<i>m. obliquus internus abdominis</i>	innere schräge Bauchmuskel	Rumpfbeugung, Atmung, Bauch zusammenpressen
<i>m. obturatorius externus</i>	äußerer Hüftlochmuskel	Außenrotation des Oberschenkels im Hüftgelenk
<i>m. obturatorius internus</i>	innerer Hüftlochmuskel	Außenrotation des Oberschenkels im Hüftgelenk
<i>m. palmaris longus</i>	langer Hohlhandmuskel	Handbeuger (oberflächlich)
<i>m. pectineus</i>	Kammuskel	Hüftgelenkbeuger, Oberschenkeladduktor
<i>m. pectoralis mayor</i>	großer Brustmuskel	Adduktion in der Schulter, Anteversion, Innenrotator
<i>m. pectoralis minor</i>	kleiner Brustmuskel	zieht Schultern nach vorne,
<i>m. peroneus brevis</i>	kurzer Wadenbeinmuskel	Plantarflexion und Pronation des Fußes
<i>m. peroneus longus</i>	langer Wadenbeinmuskel	Plantarflexion und Pronation des Fußes
<i>m. piriformis</i>	Birnförmiger Muskel	Außenrotation, Abduktion und Retroversion des Oberschenkels
<i>m. popliteus</i>	Kniekehlenmuskel	Innenrotation des Unterschenkels, Außenrotation des Oberschenkels,
<i>m. pronator quadratus</i>	viereckiger Einwärtsdreher	Pronation des Unterarm
<i>m. pronator teres</i>	runder Einwärtsdreher	Pronation des Unterarm
<i>m. quadratus femoris</i>	viereckiger Schenkelmuskel	Dreht den Oberschenkel nach außen
<i>m. quadratus lumborum</i>	quadratischer Lendenmuskel	seitwärtsneigung des Rumpfes
<i>m. quadrizeps femoris</i>	vierköpfiger Oberschenkelmuskel	Streckung des Kniegelenks (teilweise Beugung des Hüftgelenks)

<i>m. rectus abdominis</i>	gerader Bauchmuskel	Beugung des Rumpfes, Anheben des Beckens
<i>m. rectus femoris</i>	gerader Oberschenkelmuskel	Streckung des Kniegelenks, Beugung des Hüftgelenks
<i>m. rhomboideus mayor</i>	großer Rautenmuskel	Zurückziehen des Schulterblattes
<i>m. rhomboideus minor</i>	kleiner Rautenmuskel	Zurückziehen des Schulterblattes
<i>m. sartorius</i>	Schneidermuskel	Beugung, Außenrotation und Adduktion im Hüftgelenk. Beugung und Innenrotation im Kniegelenk
<i>m. semimembranosus</i>	Plattsehnenmuskel	Streckung und Adduktion des Hüftgelenks, Beugung und Innenrotation des Kniegelenks
<i>m. semitendinosus</i>	Halbsehnenmuskel	Streckung und Adduktion des Hüftgelenks, Beugung und Innenrotation des Kniegelenks
<i>m. serratus anterior</i>	vorderer Sägemuskel	Kippen des Schulterblatts
<i>m. soleus</i>	Schollenmuskel	Plantarflexion des Fußgelenks
<i>m. subscapularis</i>	Unterschulterblattmuskel	Adduktion und Innenrotation des Armes im Schultergelenk
<i>m. supinator</i>	Auswärdreher	Supination des Unterarms
<i>m. supraspinatus</i>	Obergrätenmuskel	Abduktion des Arms
<i>m. tensor fasciae latae</i>	Schenkelbindenspanner	Beugung, Innenrotation, Abduktion im Hüftgelenk. Beugung des Kniegelenks
<i>m. teres mayor</i>	großer Rundmuskel	Innenrotation, Retroversion und Adduktion im Schultergelenk
<i>m. teres minor</i>	kleiner Rundmuskel	Adduktion, Auwärtsdrehung und Retroversion im Schultergelenk
<i>m. tibialis anterior</i>	vorderer Schienbeinmuskel	Dorsalflexion und Supination im Fußgelenk
<i>m. tibialis posterior</i>	hinterer Schienbeinmuskel	Plantarflexion und Innenrotation im Fußgelenk
<i>m. transversus abdominis</i>	querer Bauchmuskel	Zusammenpressen des Bauches, Ausatmung
<i>m. trapezius (pars descendenz, pars transversa, pars ascendenz)</i>	Trapezmuskel	pars descendenz: Anheben des Schulterblattes. Pars transversa: Zusammenziehen des Schulterblattes. Pars ascendenz: Schulterblätter nach unten ziehen

<i>m. triceps brachii</i>	Trizepsmuskel	Streckung des Ellenbogengelenks. Adduktion im Schultergelenk
<i>m. vastus intermedius</i>	mittlerer breiter Muskel	Streckung im Kniegelenk
<i>m. vastus lateralis</i>	äußerer breiter Muskel	Streckung im Kniegelenk
<i>m. vastus medialis</i>	zur Mitte liegender breiter Muskel	Streckung im Kniegelenk