

Muskellehre

Inhaltsverzeichnis

Thema	Seite
Einleitung	2
Kursaufbau	2
Zeitliche Einteilung des Kurses	2
Warm up – Kräftigungsteil – Stretching	3
Musikwahl	3
Rolle des Trainers	3
Korrektur	4
Sicherheitsregeln	4
Die Muskulatur	5
Muskelformen	5
Fasertypen der quergestreiften Muskulatur	6
Ursprung und Ansatz	7
Muskelaufbau	8
Arbeitsformen der Muskulatur	9
Energiebereitstellung zur Muskelkontraktion	10 – 12
Achsen und Ebenen	13
Bewegungsrichtungen	13
Richtungsbezeichnungen	14
Die Hauptmuskelgruppen des menschlichen Bewegungsapparates	
Obekörper	15
m. biceps brachii	15
m. triceps brachii	16
m. deltoideus pars clavicularis	17
m. deltoideus pars acromialis	18
m. deltoideus pars spinalis	19
m. pectoralis major pars clavicularis	20
m. pectoralis major pars sterno costalis	21
m. pectoralis major pars abdominalis	22
m. trapezius pars descendens	23
m. trapezius pars transversa	24
m. trapezius pars ascendenz	25
m. latissimus dorsi	26
m. rectus abdominis	27
m. transversus abdominis	28
m. obliquus externus abdominis	29
m. obliquus internus abdominis	30
m. erector spinae	31

Unterkörper	32
m. iliopsoas	32
m. gluteus maximus	33
m. quadriceps femoris	34
Ischiocrurale Gruppe	35
Abduktoren	36
Adduktoren	37
m. gastrocnemius	38
m. soleus	39
m. tibialis anterior	40
Literaturnachweis	41

Verfasserin: Claudia Recker - train4fit.de

Aerobic-Instruktorin A & B-Lizenz DFAV, B-Lizenz BSA, Diplom A. Schladerer