

NICI MENDE

PRAKTISCHE FUNKTIONELLE ANATOMIE

KOMPETENZ IM GESUNDHEITSSPORT

riva

© des Titels »Praktische Funktionelle Anatomie« (ISBN 978-3-74231-960-3)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

INHALT

AUF EIN WORT	7
»BESSERWISSEN«	8
Warum?	8
Umsetzung	8
1. GRUNDLAGEN KOMPAKT	12
Teamwork im Bewegungssektor	12
Passiver Bewegungsapparat	12
Aktiver Bewegungsapparat	15
Faszien	18
Nerven und Rezeptoren	23
2. DIE HALS-NACKENMUSKULATUR	29
Halsmuskulatur	29
Oberflächliche Schicht	29
Mittlere Schicht	31
Tiefe Schicht	32
Tiefe Nackenmuskulatur	33
Faszien	34
Nacken-Schultermuskel – M. trapezius	37
3. DIE SCHULTERMUSKULATUR	42
Außenrotatoren der Schulter	42
M. supraspinatus	43
M. infraspinatus	43
M. teres minor	44
»Deltamuskel« und die Innenrotatoren der Schulter	47
M. subscapularis	47
M. teres major	48
M. deltoideus	49
Mediale Schulterblattmuskulatur	50
M. levator scapulae	50
M. rhomboideus minor	51
M. rhomboideus major	51
M. serratus anterior	52

4. DIE MUSKULATUR DER OBERARME	57
Armbeuger – M. biceps brachii & Co.	57
Armstrecker – M. triceps brachii & Co.	61
5. DIE BRUSTMUSKULATUR	66
Großer Brustmuskel – M. pectoralis major	66
Kleiner Brustmuskel – M. pectoralis minor	67
6. DIE ATEMUSKELN	70
Zwerchfell – Diaphragma	70
Zwischenrippenmuskulatur – Interkostalmuskulatur	74
7. DIE RÜCKENMUSKULATUR	78
Rückenstrecker – M. erector spinae	78
Große Rückenfaszie – Fascia thoracolumbalis	89
Großer Rückenmuskel – M. latissimus dorsi	96
Hintere Sägemuskeln – Mm. serrati posteriores	96
8. DIE VORDERE BAUCHWANDMUSKULATUR	101
Äußerer schräger Bauchmuskel – M. obliquus externus abdominis	101
Innerer schräger Bauchmuskel – M. obliquus internus abdominis	102
Querverlaufender Bauchmuskel – M. transversus abdominis	103
Gerader Bauchmuskel – M. rectus abdominis	106
9. DIE HINTERE BAUCHWANDMUSKULATUR	110
Hüftbeuger – M. iliopsoas	110
Quadratischer Lendenmuskel – M. quadratus lumborum	112
10. DER BECKENBODEN	116
Exkurs Beckenraum	116
Beckenbodenmuskulatur – perineale Muskulatur	116
11. DIE GESÄSS- UND HÜFTMUSKULATUR	127
Großer Gesäßmuskel – M. gluteus maximus	127
Schenkelbindenspanner – M. tensor fasciae latae	128
Mittlerer und kleiner Gesäßmuskel – Mm. glutei medius und minimus	129
Tiefliegende Hüftrotatoren – Mm. piriformis, obturatorius externus und triceps coxae	132
M. piriformis	133
M. triceps coxae	133
Mm. obturatorius externus und quadratus femoris	133

12. DIE BEINMUSKULATUR	140
Vordere Oberschenkelloge – Mm. quadriceps femoris und sartorius	140
M. rectus femoris	140
M. vastus medialis	141
M. vastus lateralis	141
M. vastus intermedius	142
M. articularis genus	142
M. sartorius	143
Hintere Oberschenkelloge – Ischiocrurale Muskulatur	146
M. biceps femoris	146
M. semitendinosus	147
M. semimembranosus	147
Mediale Oberschenkelloge – Adduktoren	152
M. pectineus	152
Mm. adductores minimus und magnus	153
Mm. adductores longus und brevis	154
M. gracilis	155
Hintere Unterschenkelloge – Wadenmuskulatur	158
M. gastrocnemius	158
M. soleus	159
M. plantaris	160
M. popliteus	160
M. flexor digitorum longus	161
M. flexor hallucis longus	161
M. tibialis posterior	161
Vordere Unterschenkelloge – Schienbeinmuskulatur	166
M. tibialis anterior	166
M. extensor digitorum longus	166
M. extensor hallucis longus	167
Exkurs Ballenzeh – Hallux valgus	168
Mm. fibularis longus, brevis und tertius	169
13. DIE FUSSTRUKTUREN	172
Passive Fußstrukturen	172
Plantarfaszie/Plantaraponeurose	172
14. EXKURS DEGENERATIVE ERKRANKUNGEN	184
Arthrose	184
Osteoporose	189

15. BEVOR IHR LOSLEGT	196
16. AUSGANGSPOSITIONEN	197
17. ÜBUNGEN FÜR DIE HALS- UND NACKENREGION	201
18. ÜBUNGEN FÜR DIE SCHULTER UND DEN SCHULTERGÜRTEL	207
19. ÜBUNGEN FÜR DIE ARME	224
20. ÜBUNGEN FÜR DIE BRUSTREGION	237
21. ÜBUNGEN FÜR DAS ZWERCHFELL	242
22. ÜBUNGEN FÜR DEN RÜCKEN	250
23. ÜBUNGEN FÜR DIE BAUCHREGION	272
24. ÜBUNGEN FÜR DEN BECKENBODEN	290
25. ÜBUNGEN FÜR DEN GESÄSS- UND HÜFTBEREICH	298
26 ÜBUNGEN FÜR DIE BEINE	314
27 ÜBUNGEN FÜR DIE FÜSSE	332
LITERATURVERZEICHNIS	340
REGISTER	345
DIE AUTORIN	350