

# Muskeltrainer

## Kopfmuskeln

- Kaumuskeln 2
- Mimische Muskeln 4

## Halsmuskeln

- Suprahyale Muskeln 8
- Infrahyale Muskeln 10
- Prävertebrale und tiefe seitliche Halsmuskeln 12
- Äußere und innere Kehlkopfmuskeln 14
- Gaumen- und Schlundmuskeln 16

## Rumpfmuskeln

- Brust-(Zwischenrippen-)muskeln 18
- Bauchmuskeln 20
- Zwerchfell 24
- Rückenmuskeln ventraler Herkunft 26
- Autochthone Rückenmuskeln – medialer Trakt 28
- Autochthone Rückenmuskeln – lateraler Trakt 32
- Kurze tiefe Nackenmuskeln 36

## Beckenbodenmuskeln

- Beckenbodenmuskeln 38

## Armmuskeln

- Schultergürtelmuskeln 40
- Schultergelenkmuskeln 44
- Schulter- und Ellenbogengelenkmuskeln 48
- Ellenbogen- und Radioulnargelenkmuskeln 50
- Finger- und Handgelenkmuskeln 52
- Daumengelenkmuskeln 56
- Kurze Fingergelenkmuskeln 60

## Beinmuskeln

- Hüftgelenkmuskeln 62
- Kniegelenkmuskeln 66
- Vordere, seitl. lange Zehen- und Sprunggelenkmuskeln 70
- Hintere lange Zehen- und Sprunggelenkmuskeln 74
- Kurze Zehengelenk- und Fußmuskeln 78