



Deutsche Bezeichnung	Lateinische Bezeichnung	Funktion
Abduktoren	Mm. abductores	Abspreizen des Beines zur Seite
Adduktoren	Mm. adductores	Heranziehen des abgespreizten Beines
Bauchmuskeln	M. rectus abdominis	Beugen des Rumpfes
Beinstrecker	M. quadriceps femoris	Strecken des Kniegelenkes
Beinbeuger	Mm. ischiocrurales	Beugen des Beines, Strecken der Hüfte
Bizeps	M. biceps brachii	Beugen des Ellenbogengelenkes
Breiter Rückenmuskel	M. latissimus dorsi	Ziehen des erhobenen Armes nach unten
Brustmuskeln	M. pectoralis major	Drücken des Armes vor die Brust
Gesäßmuskeln	M. gluteus maximus	Strecken des Hüftgelenkes
Kapuzenmuskel	M. trapezius	Ziehen der Schultern nach oben
Rundmuskel	M. teres major	Ziehen des Armes nach hinten
Rückenstrecker	M. erector spinae	Strecken des Rumpfes und des Halses
Schultermuskeln	M. deltoideus	Heben des Armes zur Seite
Trizeps	M. triceps brachii	Strecken des Ellenbogengelenkes
Wadenmuskeln	M. triceps surae	Strecken des Fußgelenkes, Beugen des Beines

Arbeitsauftrag: Welche Muskelgruppen werden beim vorliegendem Circuit an welcher Station trainiert?
(Zeichnung: Wiemann)