

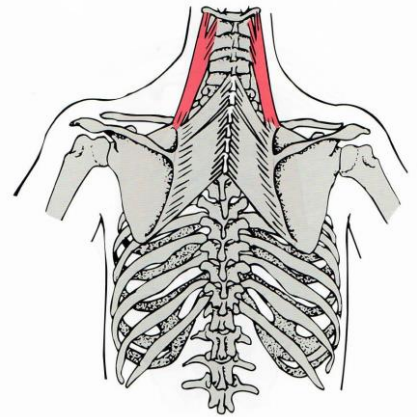
Exotische Muskeln

Bauch- und Rückenmuskeln, Bizeps und Trizeps kennt jeder.

Aber wo befinden sich Schulterblattheber, vorderer Sägemuskel und Schenkelbindenspanner. Welche Funktion haben sie und wie kann man sie trainieren?

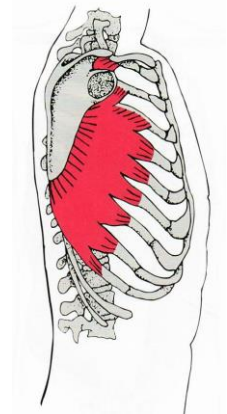
Schulterblattheber (M. levator scapulae)

- Ursprung:** Querfortsätze der HWS
Ansatz: obere Schulterblattecke
Funktion:
- anheben des Schulterblatts
 - seitneigen des Kopfes
- Besonderheit:** neigt zu Verspannungen, v.a. bei längerer Schreibtischarbeit
- Maßnahme:**
- Aktivierung, z.B. durch Schulterkreisen
 - Dehnung



Vorderer Sägemuskel (M. serratus anterior)

- Ursprung:** Rippe 1 - 9
Ansatz: Schulterblattinnenrand
Funktion:
- Fixation des Schulterblatts
 - Zug des Schulterblatts nach vorn
- Besonderheit:** Stabilisation bei Stützpositionen
- Maßnahme:** Ansteuerung und Kräftigung in Liegestütz- und Unterarmstützpositionen



Schenkelbindenspanner (M. tensor fasciae latae)

- Ursprung:** Vorderkante Darmbeinkamm
Ansatz: Iliotibialband (Außenseite Schienbeinkopf)
Funktion:
- Hüftbeugung
 - Abduktion des Beins
 - Zuggurtung des Oberschenkels
- Besonderheit:** kann bei „Verkürzung“ das Läuferknie verursachen
- Maßnahme:** Kräftigung durch Flexion oder Abduktion des Beins

