Muskeloversigt

– inddelt efter grundbevægelser i styrketræning

Pres med benene

Musklens navn	Led musklen især bevæger	Musklens primære funktion
Lægmusklerne	Fodleddet	Strækker fodleddet

Pres med overkrop

Musklens navn	Led musklen især bevæger	Musklens primære funktion

Træk med overkrop

Musklens navn	Led musklen især bevæger	Musklens primære funktion

Mave-/rygøvelser

Musklens navn	Led musklen især bevæger	Musklens primære funktion

Supplerende øvelser

Musklens navn	Led musklen især bevæger	Musklens primære funktion