

Muskeloversigt

– de væsentligste muskler til idrætslige bevægelser
inddelt efter underkrop og overkrop



Underkroppens muskler

Muskels navn	Led musklen især bevæger	Muskels primære funktion
Lægmusklerne	Fodledet	Strækker fodledet
Knæstrækkeren	Knæledet	Strækker knæet
Hasemusklerne	Knæledet	Bøjer knæet
Hoftebøjer	Hofteledet	Bøjer hoften (dvs. svinger benet frem)
Den store sædemuskel	Hofteledet (og knæledet)	Strækker hofteledet (og knæledet)
Benets indadførere	Hofteledet	Fører benet indad
Benets udadførere	Hofteledet	Fører benet udad, men kan også udadrottere benet

Overkroppens muskler

Muskels navn	Led musklen især bevæger	Muskels primære funktion
Bugmusklerne	Rygøjlen	Bøjer, sidebøjer og roterer ryggen
Rygstrækkerne	Rygøjlen	Strækker, sidebøjer og roterer ryggen
Brystmusklen	Skulderledet	Fører armen ind foran kroppen
Den brede rygmuskel	Skulderledet	Trækker armen ned/tilbage
Den store skuldermuskel	Skulderledet	Især udadføring, men bevæger armen i alle retninger undtagen indadføring (som i sprællemænd)
Armstrækkeren	Albueledet	Strækker armen
Armbøjer	Albueledet	Bøjer armen
Håndledsbøjere	Håndledet	Bøjer håndledet
Håndledsstrækkere	Håndledet	Strækker håndledet