

# Muskeloversigt advanced

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



## Underkroppens muskler

Muskels navn	Led musklen især bevæger	Muskels primære funktion
<i>Den forreste skinnebensmusk</i>	Fodledet	Bøjer fodledet
<i>Lægmusklerne</i>	Fodledet	Strækker fodledet (og bøjer knæet)
Knæstrækkeren	Knæledet	Strækker knæet
Hasemusklerne	Knæledet	Bøjer knæet (og strækker hoften)
<i>Hoftebøjer</i>	Hofteledet	Bøjer hoften (dvs. svinger benet frem)
<i>Den store sædemuskel</i>	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
<i>Lige bugmuskel</i> <i>Skrå bugmuskler</i>	Rygøjlen	Bøjer, sidebøjer og roterer ryggen
<i>Rygstrækkerne lange</i> <i>Rygstrækkerne mellemlange</i> <i>Rygstrækkerne korte</i>	Rygøjlen	Strækker, sidebøjer og roterer ryggen
Brystmusklen	Skulderledet	Fører armen ind foran kroppen roterer armen ind
Den brede rygmuskel	Skulderledet	Trækker armen tilbage og ned, roterer armen ind
Den store skuldermuskel	Skulderledet	Især udadføring, men bevæger armen i alle retninger undtagen indadføring (i vinduespudderplan)
<i>Armstrækkeren</i>	Albueledet	Strækker armen
<i>Armbøjer</i>	Albueledet	Bøjer armen (fremadfører armen)
Håndledsbøjere	Håndledet	Bøjer håndledet
Håndledsstrækkere	Håndledet	Strækker håndledet