

Dieses Buch ist ein Nachschlagewerk für alle Fitness- und Bewegungstrainer jeglicher Art sowie Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten, die sich mit anatomischem Wissen beschäftigen. Die theoretischen Grundlagen der Anatomie und Physiologie sind in vielen farblichen Abbildungen und Fotografien leicht verständlich dargestellt. Zusätzliche Erklärungen zur Funktion von Knochen, Gelenken und Muskeln unterstützen das Verständnis der Zusammenhänge von Theorie und Praxis, d.h. von Anatomie und Bewegung. Direkte Verweise auf Übungen im dazugehörigen Übungsbuch vereinfachen die Erstellung von Trainings- und Übungsprogrammen. Das Anatomiebuch ist das optimale Lehrbuch für Trainer vor, während und nach Ihrer Ausbildung bei der SAFS & BETA Bildungs-Akademie.

WWW.SAFS-BETA.DE

Seit 1988 gehört die SAFS & BETA Bildungs-Akademie zu den Marktführern im Ausbildungsbereich der Fitness- und Gesundheitsbranche. Die hohe Qualität der Ausbildungen, der stetig aktuelle Wissensstand aus der Sportwissenschaft sowie die direkte Vernetzung zwischen Theorie und Praxis tragen zum Erfolg der Akademie sowie der von ihr ausgebildeten Trainer bei. Neben professionellen Ausbildungen in den Bereichen Fitness, Ernährung & Wellness, Personal-Training, Group-Training sowie Intensive Yoga & Pilates bietet das DEKRA-zertifizierte Institut zusätzlich akademische Bachelor Studiengänge sowie duale Ausbildungen im Wellnessbereich für Quer- oder Wiedereinsteiger mit maximalen Zukunftsperspektiven an.

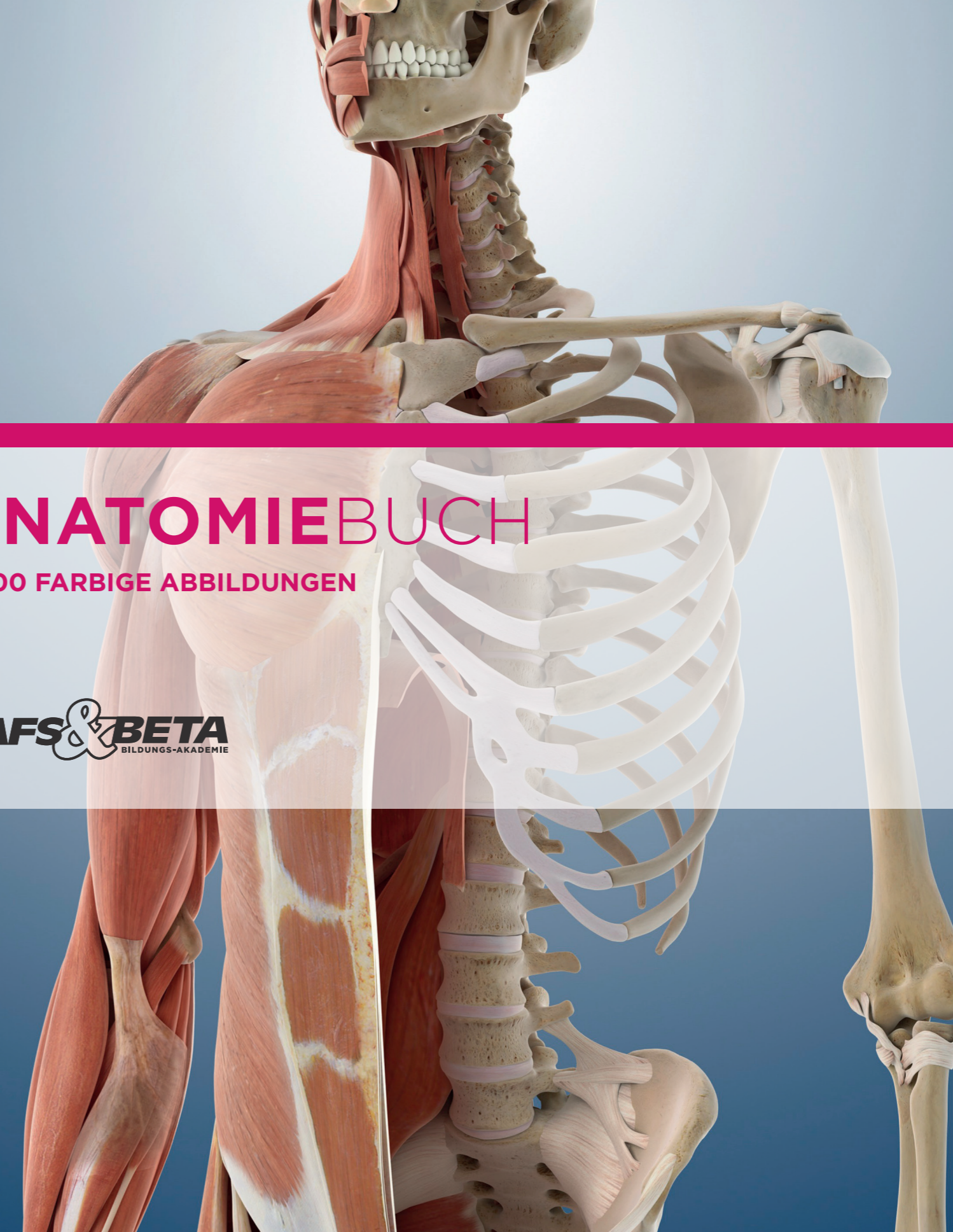
ANATOMIEBUCH

ANATOMIEBUCH

+ 400 FARBIGE ABBILDUNGEN

SAFS & BETA
BILDUNGS-AKADEMIE

SAFS & BETA
BILDUNGS-AKADEMIE



1. EINLEITUNG	S. 4
----------------------	-------------

1.1 HINWEISE ZUM AUFBAU DES BUCHES	S. 4
------------------------------------	------

2. KNOCHEN	S. 6
-------------------	-------------

2.1 EINFÜHRUNG KNOCHEN	S. 8
------------------------	------

2.2 KOPF	S. 10
-----------------	-------

2.3 RUMPF	S. 14
------------------	-------

2.4 UNTERE EXTREMITÄTEN	S. 28
--------------------------------	-------

2.5 OBERE EXTREMITÄTEN	S. 36
-------------------------------	-------

3. GELENKE	S. 44
-------------------	--------------

3.1 EINFÜHRUNG GELENKE	S. 46
------------------------	-------

3.2 KOPF	S. 50
-----------------	-------

3.3 RUMPF	S. 56
------------------	-------

3.4 UNTERE EXTREMITÄTEN	S. 62
--------------------------------	-------

3.5 OBERE EXTREMITÄTEN	S. 70
-------------------------------	-------

4. MUSKELN	S. 80
-------------------	--------------

4.1 EINFÜHRUNG MUSKELN	S. 82
------------------------	-------

4.2 KOPF	S. 86
-----------------	-------

4.2.1 Kopf seitlicher Bereich	S. 88
-------------------------------	-------

4.3 RUMPF	S. 94
------------------	-------

4.3.1 Rumpf → Rücken	S. 96
----------------------	-------

4.3.2 Rumpf → Bauch	S. 102
---------------------	--------

4.4 UNTERE EXTREMITÄTEN	S. 108
--------------------------------	--------

4.4.1 Untere Extremitäten → Becken	S. 110
------------------------------------	--------

4.4.2 Untere Extremitäten → Oberschenkel	S. 132
------------------------------------------	--------

4.4.3 Untere Extremitäten → Unterschenkel	S. 170
-------------------------------------------	--------

4.5 OBERE EXTREMITÄTEN	S. 180
-------------------------------	--------

4.5.1 Obere Extremitäten → Brust	S. 182
----------------------------------	--------

4.5.2 Obere Extremitäten → Rücken	S. 194
-----------------------------------	--------

4.5.3 Obere Extremitäten → Schulter	S. 210
-------------------------------------	--------

4.5.4 Obere Extremitäten → Oberarm	S. 230
------------------------------------	--------

5. INDEX	S. 246
-----------------	---------------

6. GLOSSAR	S. 252
-------------------	---------------



MUSKELURSPRÜNGE

M. pectoralis major, pars sternocostalis

großer Brustmuskel,
Anteil zwischen Brustbein und Rippen

M. pectoralis minor

kleiner Brustmuskel

M. serratus anterior

vorderer Sägemuskel

M. subclavius

Unterschlüsselbeinmuskel

M. sternocleidomastoideus

Kopfwendermuskel

M. iliocostalis cervicis

Darmbein-Rippenmuskel des Halses

M. iliocostalis thoracis

Darmbein-Rippenmuskel des Brustkorbes

M. rectus abdominis

gerader Bauchmuskel

M. obliquus externus abdominis

äußerer schräger Bauchmuskel

M. transversus abdominis

querer Bauchmuskel

MUSKELANSÄTZE

M. iliocostalis lumborum

Darmbein-Rippenmuskel des Lendenbereichs

M. longissimus thoracis

längster Muskel des Brustkorbes

M. obliquus internus abdominis

innerer schräger Bauchmuskel

M. quadratus lumborum

quadratischer Lendenmuskel

BETEILIGTE GELENKE

ART. STERNOCLAVICULARIS

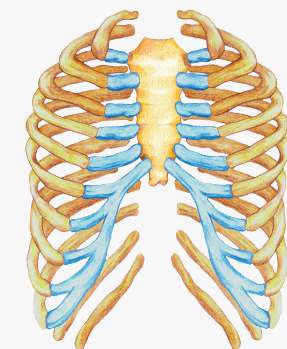
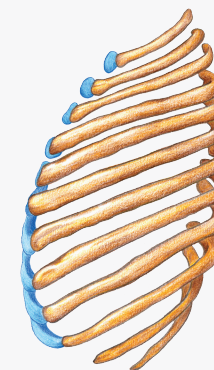
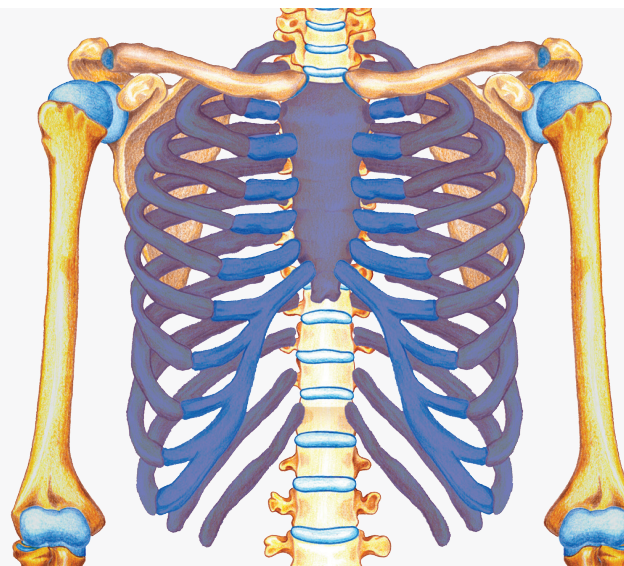
Brustbein-Schlüsselbein-Gelenk

ARTT. COSTOVERTEBRALES

Rippen-Wirbel-Gelenke

ARTT. STERNOCOSTALES

Rippen-Brustbein-Gelenke





M. STERNOCLEIDOMASTOIDEUS

Kopfwendermuskel

MUSKELFUNKTIONEN

ART. ATLANTOOCIPITALIS

oberes Kopfgelenk

- **Flexion** (aus gebeugter Kopfhaltung)
- **Extension** (aus gestreckter Kopfhaltung)

ARTT. INTERVERTEBRALES (HWS)

Zwischenwirbelgelenke der Halswirbelsäule

- **Flexion** (aus gebeugter Kopfhaltung)
- **Extension** (aus gestreckter Kopfhaltung)

ARTT. INTERVERTEBRALES (HWS)

ATLANTOOCIPITALIS UND ATLANTOAXIALIS

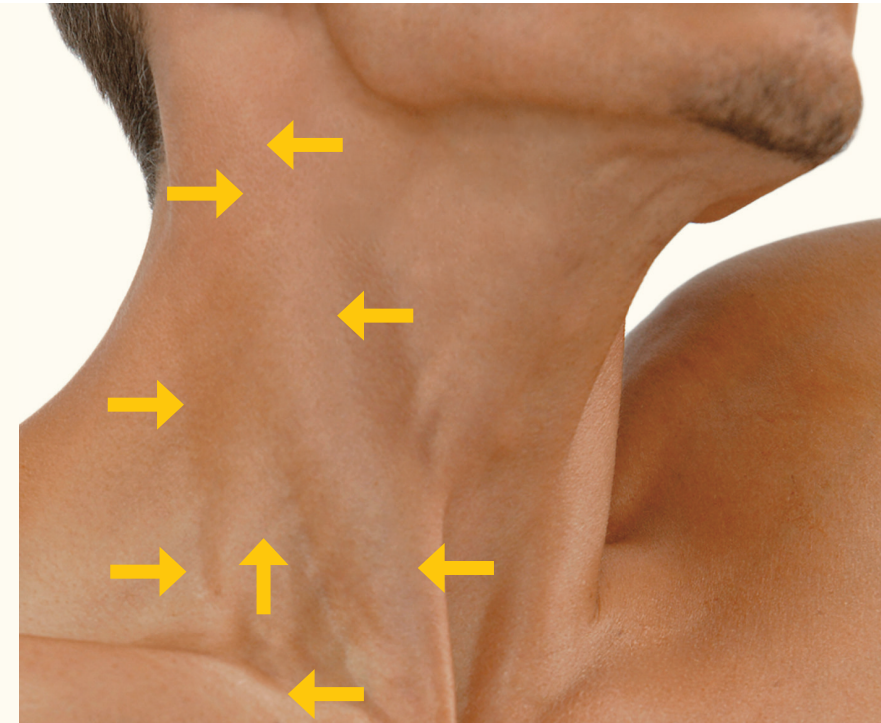
Zwischenwirbelgelenke der Halswirbelsäule, oberes Kopfgelenk, unteres Kopfgelenk

- **Seitneigung zur gleichen Seite**

ART. ATLANTOAXIALIS

unteres Kopfgelenk

- **Rotation zur Gegenseite**

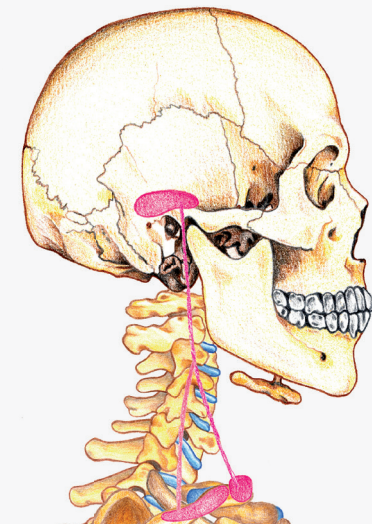
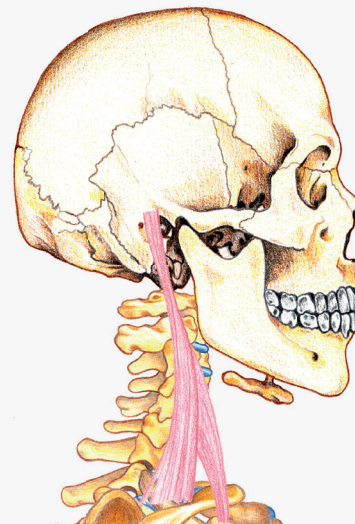


URSPRUNG

- **Sternum und Clavicula** (medial)

ANSATZ

- **Processus mastoideus und an der Linea nuchae superior** (Hinterkopf)





SYNERGISTEN & ANTAGONISTEN

ARTICULATIO HUMERI

Schultergelenk

Anteversion

Synergisten

M. pectoralis major
M. biceps brachii, Caput longum
M. coracobrachialis
M. infraspinatus
(kranialer Anteil)

Antagonisten

M. latissimus dorsi
M. triceps brachii, Caput longum
M. teres major
M. deltoideus, pars spinalis

Adduktion

Synergisten

M. pectoralis major,
M. latissimus dorsi
M. teres major
M. teres minor
M. coracobrachialis
M. deltoideus, pars spinalis
M. biceps brachii, Caput longum
M. infraspinatus
(kaudaler Anteil)
M. triceps brachii, Caput longum

Antagonisten

M. deltoideus, pars acromialis
M. biceps brachii, Caput longum
M. infraspinatus
(kranialer Anteil)
M. subscapularis
(kranialer Anteil)

Innenrotation

Synergisten

M. subscapularis
M. pectoralis major
M. latissimus dorsi
M. teres major

Antagonisten

M. supraspinatus
M. infraspinatus
M. teres minor
M. deltoideus, pars spinalis
M. biceps brachii, Caput longum

Abduktion

Synergisten

M. deltoideus, pars spinalis
M. biceps brachii, Caput longum
M. infraspinatus
(kranialer Anteil)
M. subscapularis
(kranialer Anteil)

Antagonisten

M. pectoralis major
M. latissimus dorsi
M. teres major
M. teres minor
M. coracobrachialis
M. biceps brachii, Caput longum
M. infraspinatus
(kaudaler Anteil)

ÜBUNGEN

Dehnen

Brust S. 56
Brust S. 58
Brust S. 60
Brust S. 62

Brust S. 64
Brust S. 66
Schulter S. 70
Oberarm S. 74

Kräftigen

Schulter S. 140
Oberarm S. 142
Brust S. 170-174 (Theraband)
Schulter S. 190 (Theraband)

Brust S. 224-234 (Hantel)
Schulter S. 238-242 (Hantel)
Brust S. 282 (Kraftgerät)
Schulter S. 292 (Kraftgerät)