

Übersicht 16 Muskelgruppen

Hände und Arme

- | | |
|---|--|
| 1 | Dominante* Hand- und Armmuskulatur (Faust machen) |
| 2 | Dominante Oberarmmuskulatur (Ellenbogen nach unten drücken) |
| 3 | Nichtdominante Hand- und Armmuskulatur (Faust machen) |
| 4 | Nichtdominante Oberarmmuskulatur (Ellenbogen nach unten drücken) |

Gesicht

- | | |
|---|--|
| 5 | Muskeln der Stirngegend (Augenbrauen hochziehen, alternativ Stirn runzeln) |
| 6 | Muskeln der mittleren Gesichtspartie (Augen fest zu und Nase rümpfen) |
| 7 | Muskeln der unteren Gesichtspartie (Zähne zusammen, Mundwinkel nach unten) |

Rumpfbereich

- | | |
|----|---|
| 8 | Nackermuskulatur (Kinn zur Brust ziehen, aber nicht berühren) |
| 9 | Brust-, Schulter- und Rückenmuskulatur (tief einatmen, Luft anhalten, Schultern nach hinten ziehen, Schulterblätter zusammen) |
| 10 | Bauchmuskulatur (Bauchmuskeln anspannen alternativ einziehen oder rausstrecken) |

Beine

- | | |
|----|--|
| 11 | Dominante Oberschenkelmuskulatur (Bein anheben) |
| 12 | Dominante Unterschenkelmuskulatur (Zehen nach oben ziehen) |
| 13 | Dominante Fußmuskulatur (Fuß strecken, nach innen drehen, Zehen beugen) |
| 14 | Nichtdominante Oberschenkelmuskulatur (Bein anheben) |
| 15 | Nichtdominante Unterschenkelmuskulatur (Zehen nach oben ziehen) |
| 16 | Nichtdominante Fußmuskulatur (Fuß strecken, nach innen drehen, Zehen beugen) |

*mit „dominant“ ist z.B. die führende Hand (Rechts- bzw. Linkshänder) gemeint