

Navn: _____ Dato: _____

Bevægelsesanalysekemaer

+ angiver hovedvirkning
(+) angiver at musklen medvirker

Rygsløjens bevægelser

	Fremadbøjning	Bagudbøjning	Sidebøjning	Rotation
Rygstrækkerne		+	+	
Den lige mavemuskel	+			
De ydre skrå mavemusler			+	+
De indre skrå mavemusler			+	+

Skulderbladets bevægelser

	Løfter	Sænker	Trækker indad	Trækker udad	Roterer
Kappemusklen Øverste del	+				+
Kappemusklen Mellemste del			+		
Kappemusklen Nederste del		+			
Rhombemusklen			+		
Den savtakkeede brystmuskel				+	

Skulderleddets bevægelser

	Bøjer (fremadføring)	Strækker (bagudføring)	Udadføring	Indadføring	Udadrotation	Indadrotation
Deltamusklen Forreste del	+					+
Deltamusklen Midterste del			+			
Deltamusklen Bageste del		+			+	
Den store brystmuskel	+					+
Den brede rygmuskel		+		+		+
Den tohovede armbøjer	(+)		(+)			
Den trehovede armstrækker		(+)				

Albueleddets bevægelser

	Bøjer	Strækker	Pronation	Supination
Den tohovede armbøjer	+			(+)
Den dybe armbøjer	+			
Den trehovede armstrækker		+		
Pronationsmuskler			+	
Supinationsmuskler				+

Håndleddets bevægelser

	Bøjer	Strækker	Udadføring	Indadføring
Muskulatur på underarmens underside	+			+
Muskulatur på underarmens overside		+	+	

Hofterleddets bevægelser

	Bøjer	Strækker	Indadføring	Udadføring	Indadrotation	Udadrotation
Lænde-hoftebens musklen	+					
Sædemusklerne		+		(+)	(+)	+
Indadførerne			+		(+)	
Den firhovede knæstrækker (Det lange hoved)	(+)					
Hasemusklerne		(+)				
Skræddermusklen	(+)			(+)		(+)

Knæleddets bevægelser

	Bøjer	Strækker
Den firhovede knæstrækker		+
Hasemusklerne	+	
Den tohovede lægmuskel	(+)	
Skræddermusklen	(+)	

Ankelleddets bevægelser

	Bøjer	Strækker
Den tohovede lægmuskel		+
Flydermusklen		+
Den forreste skinnebensmuskel	+	



