

Muskel Cheat Sheet - Hüftgelenk

Flexion:

- Iliacus
- Psoas Major
- TFL
- Sartorius
- Rectus Femoris
- Adduktoren (als Synergisten)

Extension:

- Gluteus Maximus
- Ischiocrurale Muskulatur
- Adduktor Magnus
- Gluteus Medius (hintere Fasern)

Adduktion:

- Adduktoren

Abduktion:

- Gluteus Medius und Minimus
- TFL

Innenrotation:

- TFL
- Adduktoren

Außenrotation:

- Gluteus Maximus
- Gluteus Medius
- Psoas
- Die tiefliegenden Muskeln (Piriformis, Gemelli, Obturatoren, Quadratus Femoris)