

Muskel Cheat Sheet - Schulter

Flexion:

- vorderer Deltoideus
- Pectoralis Major
- Biceps Brachii (langer Kopf)

Extension:

- Latissimus Dorsi
- Teres Major
- hinterer Deltoideus
- Triceps Brachii (Langer Kopf)

Horizontale Adduktion:

- vorderer Deltoideus
- Pectoralis Major

Horizontal Abduktion:

- hinterer Deltoideus
- Mittlerer Trapezius

Abduktion:

- Supraspinatus
- Deltoideus (vor allem der mittlere)

Adduktion:

- Latissimus Dorsi
- Pectoralis Major
- Teres Major

Außenrotation:

- hinterer Deltoideus
- Infraspinatus
- Teres Minor

Innenrotation:

- vorderer Deltoideus
- Latissimus Dorsi
- Pectoralis Major
- Teres Major
- Subscapularis