

Muskel Cheat Sheet - Schulterblatt

Elevation:

- oberer Trapezius
- Rhomboid
- Levator Scapulae

Depression:

- unterer Trapezius
- Serratus Anterior
- Pectoralis Minor

Protraktion:

- Pectoralis Minor
- Serratus Anterior

Retraktion:

- mittlerer Trapezius
- Rhomboideus

Aufwärts-Rotation:

- oberer Trapezius
- unterer Trapezius
- Serratus Anterior (untere Fasern)

Abwärts-Rotation:

- Levator Scapulae
- Rhomboid
- Pectoralis Minor
- Serratus Anterior (obere Fasern)