

Muskel Cheat Sheet - Sprunggelenk

Plantarflexion:

- Gastrocnemius
- Soleus
- Tibialis Posterior
- Flexor Hallucis Longus (Synergist)
- Flexor Digitorum Longus (Synergist)

Dorsalextension:

- Tibialis Anterior
- Extensor Hallucis Longus
- Extensor Digitorum Longus

Inversion/ Supination:

- Tibialis Posterior
- Tibialis Anterior

Eversion:

- Peroneus Longus
- Peroneus Brevis