

# Körperbau und Bewegung

Von Karl Herzog

unter Mitarbeit von  
A. J. Keller, H. Blankenhorn,  
P. H. Gottlob und H. M. Josch

113 zum Teil farbige Abbildungen

Ferdinand Enke Verlag Stuttgart 1981

# Inhalt

Geleitwort .....	VII	2.3. Der Bewegungsapparat der unteren Gliedmaßen .....	104
Vorwort .....	IX	2.3.1. Der Oberschenkelknochen (Femur) ...	104
<b>1. Einleitung</b> .....	<b>1</b>	2.3.2. Das Hüftgelenk (Articulatio coxae) ....	106
<b>2. Anatomischer Teil</b> .....	<b>13</b>	2.3.3. Das Kniegelenk (Articulatio genus) ....	108
2.1. Der Bewegungsapparat des Rumpfes ..	17	2.3.4. Das Schienbein (Tibia) .....	109
2.1.1. Die Wirbelsäule .....	17	2.3.5. Das Wadenbein (Fibula) .....	111
2.1.2. Das Becken .....	20	2.3.6. Die Fußwurzel (Tarsus) .....	111
2.1.3. Die Körperhaltung .....	21	2.3.7. Das Skelett eines gesunden Fußes. ....	112
2.1.4. Der Brustkorb (Thorax) .....	23	2.3.8. Die Muskeln der Hüfte .....	112
2.1.5. Das Zwerchfell .....	24	2.3.9. Die Muskeln des Oberschenkels .....	118
2.1.6. Die Lage der Baueingeweide .....	27	2.3.10. Die Muskeln des Unterschenkels .....	122
2.1.7. Die Bauchmuskulatur .....	28	2.3.11. Das Oberflächenbild der unteren Extremität .....	125
2.1.8. Die Muskulatur des Rückens .....	33	2.3.12. Die Beweglichkeit des Beines und des Fußes .....	132
2.1.9. Die Extremitätenmuskulatur des Rückens .....	36	2.3.13. Training der Hüft-, Bein- und Fußmuskulatur .....	133
2.1.10. Die Armmuskeln der Brustregion .....	38	<b>2.4. Der Kopf, sein Verhältnis zum Gesamtkörper</b> .....	<b>139</b>
2.1.11. Die Halsmuskeln .....	39	2.4.1. Der Schädel (Cranium) .....	139
2.1.12. Das Oberflächenbild des Rumpfes .....	42	2.4.2. Das Gesicht (Facies) .....	140
2.1.13. Das Bewegungsvermögen des Rumpfes	47	2.4.3. Die mimische Gesichtsmuskulatur .....	140
2.1.14. Training der Bauch- und Rücken- muskulatur .....	53	2.4.4. Die Kaumuskulatur .....	143
2.1.15. Training der Extremitätenmuskeln des Rumpfes .....	58	2.4.5. Das Großhirn (Cerebrum) .....	145
2.1.16. Die Extremitäten .....	61	2.4.6. Das Kleinhirn (Cerebellum) .....	148
<b>2.2. Der Bewegungsapparat der oberen Gliedmaßen</b> .....	<b>63</b>	2.4.7. Das Rückenmark (Medulla spinalis) ...	150
2.2.1. Das Schulterblatt (Scapula) .....	63	<b>3. Der Bewegungsapparat in Tätigkeit</b> ....	<b>156</b>
2.2.2. Der Oberarmknochen (Humerus) .....	66	3.1. Gymnastik .....	158
2.2.3. Das Ellbogengelenk (Articulatio cubiti)	67	3.2. Gehen und Wandern .....	159
2.2.4. Die Unterarmknochen (Ulna et Radius)	67	3.3. Kurz- und Langstreckenlauf .....	160
2.2.5. Die Handwurzel (Carpus) .....	67	3.4. Intervalltraining .....	161
2.2.6. Die Skelettelemente der Finger .....	68	3.5. Hoch- und Weitsprung .....	162
2.2.7. Die Muskeln des Schultergürtels .....	68	3.6. Der Stabhochsprung .....	165
2.2.8. Die Rumpf-Schultermuskulatur .....	72	3.7. Schwimmen .....	165
2.2.9. Die Muskeln des Oberarmes .....	73	3.8. Kunst- und Geräteturnen .....	168
2.2.10. Arten der Muskeltätigkeit .....	75	3.9. Das isometrische Muskeltraining .....	168
2.2.11. Die Muskeln des Unterarmes und der Hand .....	81	3.10. Schwerathletik .....	170
2.2.12. Die Muskeln an der Beugeseite des Unterarmes .....	81	3.11. Das Circuit-Training .....	170
2.2.13. Die Muskeln an der Streckseite des Unterarmes .....	83	3.12. Boxen .....	171
2.2.14. Die Muskeln der Hand .....	84	3.13. Gewichtheben .....	172
2.2.15. Das Oberflächenbild des Armes .....	85	3.14. Das Bodybuilding-System .....	175
2.2.16. Die Beweglichkeit des Armes und der Hand .....	94	3.15. Der Begriff „Sport“ .....	179
2.2.17. Training der Schulter- und Armmuskulatur .....	97	Literatur .....	180
		Bildnachweis (Fotos) .....	181
		Sachregister .....	182
		Glossar .....	188

Nach fast vierzigjähriger Zugehörigkeit

dem Anatomischen Institut der Universität Tübingen,  
insbesondere den Herren

Prof. Dr. med. *M. Arnold*

Prof. Dr. med. *W. Dauber*

Prof. Dr. med. *U. Drews*

Prof. Dr. med. *H. Feneis*

Prof. Dr. med. *W. Graumann*

Prof. Dr. med. *K. Mörike*

Prof. Dr. med. *K. Reuter*

Prof. Dr. med. *W. Vogel*

in aufrichtiger Verbundenheit gewidmet.