

RAY LONG MIT ILLUSTRATIONEN VON CHRIS MACIVOR

# YOGA ANATOMIE 3D

**riva**

© des Titels »YOGA ANATOMIE 3D« (ISBN 978-3-86883-092-7)  
2010 by riva Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

# Inhalt

**Wissenschaftliche Hinweise – Wie verwende ich dieses Buch? 6**  
**Einleitung 7**

## Grundlagen 8

Anatomische Lage- und Richtungsbezeichnungen 8  
Das Skelett 10  
Die Gelenke 22  
Die Bänder 26  
Muskeln und Sehnen 35  
Bewegung 44

## Erster Teil – Beckengürtel und Oberschenkel 49

Kapitel 1: Der Lenden-Darmbein-Muskel (Iliopsoas) 57  
Kapitel 2: Der große Gesäßmuskel (Gluteus maximus) 64  
Kapitel 3: Der mittlere Gesäßmuskel (Gluteus medius) 69  
Kapitel 4: Der Schenkelbindenspanner (Tensor fasciae latae) 74  
Kapitel 5a: Der Kammmuskel (Pectineus) 79  
Kapitel 5b: Der große Schenkelanzieher (Adductor magnus) 84  
Kapitel 6: Die Außenrotatoren 91  
Kapitel 7: Der Quadrizeps (Quadriceps femoris) 96  
Kapitel 8: Die Muskeln der Oberschenkelrückseite 103

## Zweiter Teil – Der Rumpf 113

Kapitel 9: Die Bauchmuskeln 118  
Kapitel 10: Die Rückenmuskeln 128  
Kapitel 11: Der große Rückenmuskel (Latissimus dorsi) 135  
Kapitel 12: Der Trapezmuskel (Trapezius) 139  
Kapitel 13: Der große und der kleine Brustmuskel (Pectoralis major & minor) 144

## Dritter Teil – Schultergürtel und Oberarme 151

Kapitel 14: Die rautenförmigen Muskeln (Rhomboiden) 157  
Kapitel 15: Der vordere Sägemuskel (Serratus anterior) 162  
Kapitel 16: Der Deltamuskel (Deltoideus) 167  
Kapitel 17: Die Rotatorenmanschette 174  
Kapitel 18: Der Bizeps (Biceps brachii) 185  
Kapitel 19: Der Trizeps (Triceps brachii) 190  
Kapitel 20: Der große Kopfwender (Sternocleidomastoideus) 197

Kapitel 21: Unterschenkel und Fuß 202  
Kapitel 22: Unterarm und Hand 206

**Kapitel 23: Bindegewebe und Organe 210**  
**Kapitel 24: Die Atmung 212**  
**Kapitel 25: Die Bandhas 220**  
**Kapitel 26: Die Chakren 222**  
**Das Zusammenspiel der Muskeln 224**

**Anhang – die Asanas 230**  
**Register – die Asanas 236**  
**Register – die Muskeln 237**

© des Titels »YOGA ANATOMIE 3D« (ISBN 978-3-86883-092-7)  
2010 by riva Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>