

Inhalt

Einleitung 7

Das Skelett trägt den Körper 9

Die Gesamtheit der Knochen bildet das Skelett 9

Welche Knochenverbindungen gibt es? 10

Die Wirbelsäule ist die bewegliche Stütze des Rumpfes 13

Der Brustkorb schützt die Organe 17

Der Schultergürtel 18

Der Arm und die Hand 20

Das Becken schützt und stützt 23

Das Bein 24

Der Schädel 27

Die Muskeln halten und bewegen das Skelett 32

Die Vorderseite des Rumpfes 33

Die Seite des Rumpfes 38

Die Rückseite des Rumpfes 40

Muskulatur und Plastik des Schulterblattes 42

Arm und Hand 44

Die Muskeln des Oberarms 45

Der Beuger des Unterarms gegen den Oberarm 47

Muskulatur von Hand und Fingern 48

Bein und Fuß 54

Die Muskeln am Oberschenkel 54

Die Muskeln am Unterschenkel 61

Die Muskeln am Fuß 65

Die Muskeln von Kopf und Nacken 66

Die Körperoberfläche 75

Grübchen und Falten 75

Knochenpunkte und Knochenflächen 77

Proportionslehre 79

Allgemeines 79

Proportionen in verschiedenen Lebensabschnitten 91

Körperteile in verschiedener Stellung	96
Bewegung des Kopfes	96
Schulter und Achselhöhle	96
Hand und Fuß	97
Das Knie	98
Tafeln 1 bis 32	100
Register	156