Praktiske oppgaver: Muskler mm.
-> OBS OBS: INGEN UTFYLLENDE LISTE, MEN HVA JEG SYNES ER VIKTIG!

Finn i atlas/bøker: (hvor + funksjon)

\*-merket er de musklene som ikke kommer frem i PP, men som jeg personlig mener er viktige for dere 😊

- Serratus anterior

- Latissimus dorsi

- Pectoralis major

- Deltoideus

- Rotatorcuff: supraspinatus, infraspinatus, teres minor og subscapularis

- Biceps brachii

- Triceps brachii

- Gulteus maximus, medius og minimus

- Iliopsoas (se utspringet også på både psoas og iliacus)

- Adduktorene (magnus, longus og brevis)

- Quadriceps femoris:

 - rectus femoris

 - vastus intermedius

 - vastus lateralis

 - vastus medialis

- Se på patella med senefester, og hvordan quadriceps virker på både hofte- og kneledd!

- Hamstrings:

 - Biceps femoris caput brevis/longus

 - Semitendinosus

 - Semimembranpsus

- Gastrocnemicus

\*- Soleus

- Trapezius

\*- Rhomboidene

- Erector spinae

- Recus abdominis

\*- Obliquus externus, internus og transversus abdominis

- Sternocleidomastoideus

\*- Scalenus anterius, medius og posterior

\*- Diafragma

\*- Nakkerosetten (rectus capitis posterior major/minor og obliquus capitis superior/inferior)