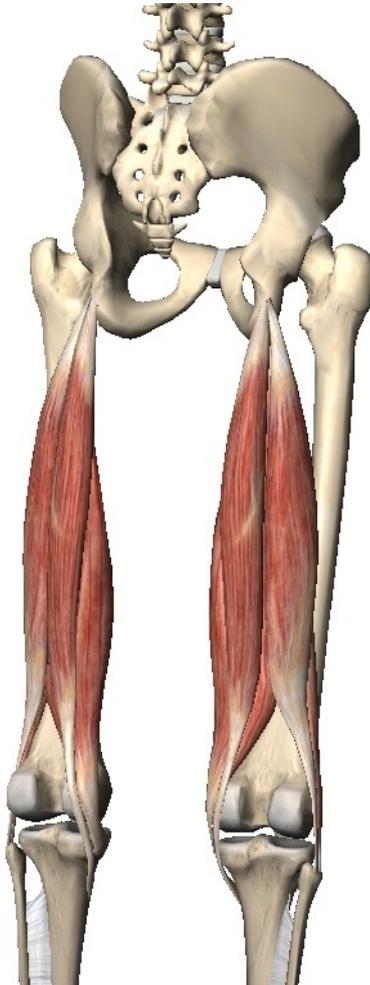


# Hintere Oberschenkelmuskeln (ischiocrurale Muskulatur)



Die Ischios bestehen aus drei Muskeln, welche alle am Sitzbein entspringen. Zwei Muskeln setzen am Schienbein an und einer am Wadenbein.

Bewegung:

- alle drei Muskeln beugen das Bein im Kniegelenk
- alle drei Muskeln strecken die Hüfte

Übung für Einsteiger:



Beinbeuger-Maschine

(Bei der Beinpresse werden u.a. auch Gesäss und vord. Oberschenkel mit trainiert.)



Beinpresse

Übung für Fortgeschrittene:



Kniebeuge

(Bei diesen Übungen werden u.a. auch Gesäss, vord. Oberschenkel und der untere Rücken mittrainiert.)



1-beinige Kniebeuge