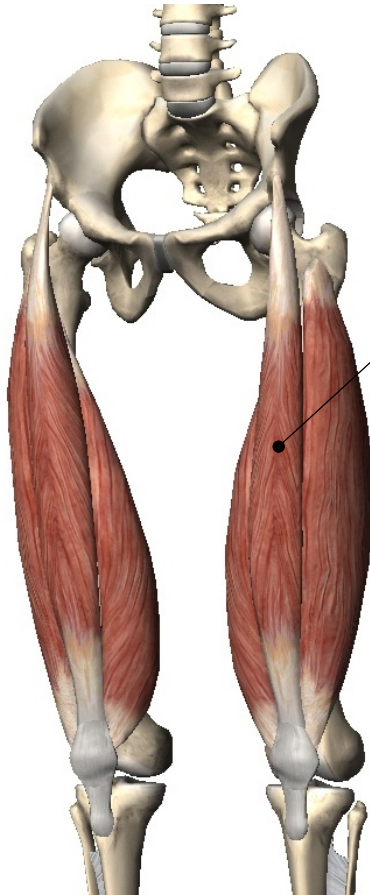


Vierköpfiger Oberschenkelmuskel (quadriceps femoris)



Der Quadriceps besteht aus vier Köpfen, von denen die drei Vasten am Oberschenkel und der längste Kopf (rectus femoris) am Darmbein entspringt. Alle laufen sie über die Patellasehne, in welcher die Knie-scheibe drin liegt, zusammen und setzen am Schienbein an.

Bewegung:

- alle vier Köpfe strecken das Bein im Kniegelenk
- der rectus femoris hilft auch bei der Beugung im Hüftgelenk

Übung für Einsteiger:



(Bei der Beinpresse werden u.a. auch Gesäss und hint. Oberschenkel mittrainiert.)



Beinstrecker-Maschine

Beinpresse

Übung für Fortgeschrittene:



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



Kniebeuge

1-beinige Kniebeuge