

# Beinbeuger Training

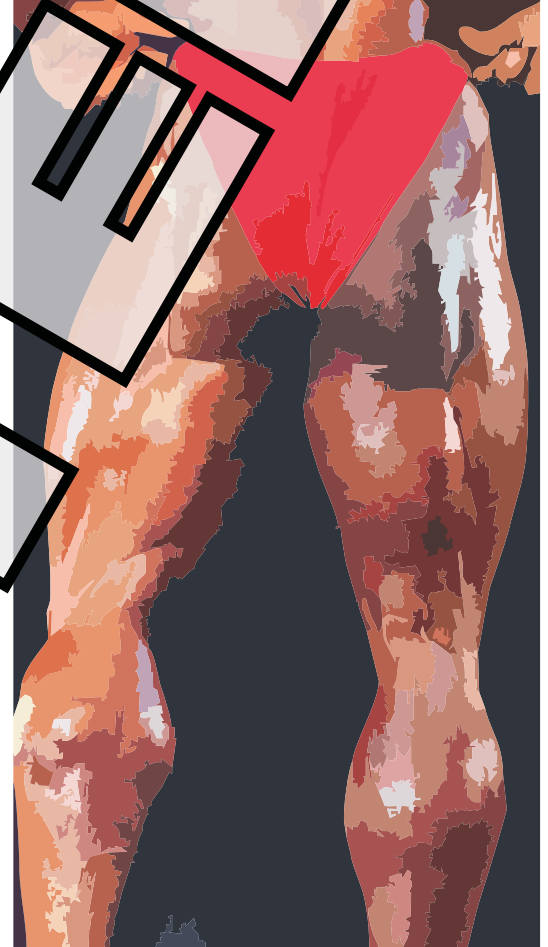
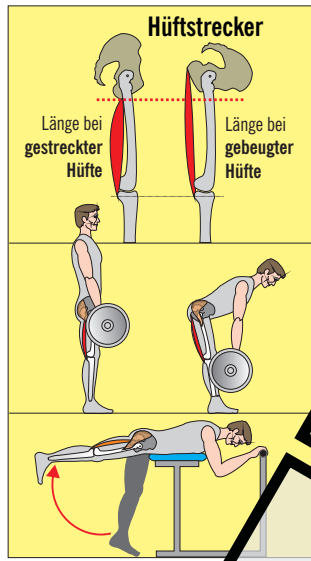
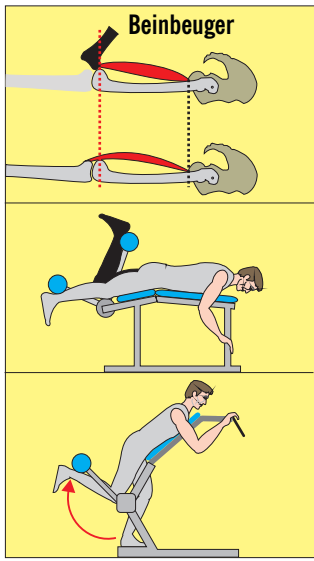
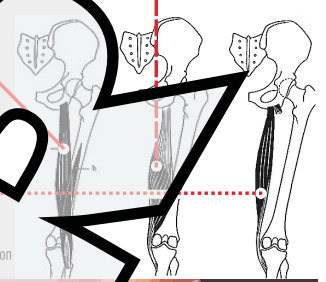


**M. semimembranosus**  
 Halbhautiger Muskel  
 Funktion: Im Hüftgelenk Streckung, im Kniegelenk Beugung und Innenrotation

für den Bein-Bizeps - den 3-köpfigen Kniebeuger - und den langen Wadenmuskel

**M. biceps femoris**  
 Zweiköpfiger Schenkelmuskel  
 Funktion: Im Kniegelenk beugen, im Hüftgelenk beugen und Außenrotation, im Hüftgelenk (nur Langhantel Kopf) Streckung

**M. semitendinosus**  
 Halbsehnenmuskel  
 Funktion: Im Hüftgelenk Streckung, im Kniegelenk Beugung und Innenrotation



Die Ischiocrural-Muskulatur (Sitzbein-Unterschenkelmuskulatur) ist bei allen Hüftstreckübungen sehr stark mit einbezogen. Bei **Hipextensionen** ist sie nicht nur statisch, sondern auch dynamisch in die Bewegung integriert. Eine Übung, die vermeintlich nur eine Knie- oder Rückenstreckübung angeboten wird, ist sehr stark von der ischiocruralen Muskulatur wirksam. Das sogenannte **Kreuzheben** oder "bead lift" wird von den Bodybuildern in erster Linie zur Aktivierung der Ischiocruralen durchgeführt. Natürlich sind der große Gesäßmuskel und die Rückenstrecker auch wichtig. Auch beim **Beinheben** liegend wird die Ischiocruralen sehr intensiv trainiert. Durch die Beckenklappung und Wiederaufrichtung bei allen diesen Übungen ist immer eine hochintensive dynamische Arbeit erforderlich.

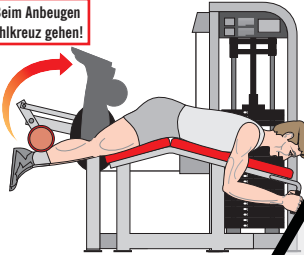
## Beinbeugemaschine sitzend

**ACHTUNG:** Das Bein darf nicht ganz gestreckt werden!



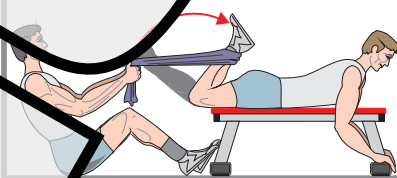
## Beinbeugemaschine liegend

**ACHTUNG:** Beim Anbeugen NICHT ins Hohlkreuz gehen!



## Beinbeuger liegen Partner

Auch mit X-tube möglich



## Beinbeuger auf dem Hipextension-Gerät

Waagrecht bleiben und die Knie beugen und strecken!



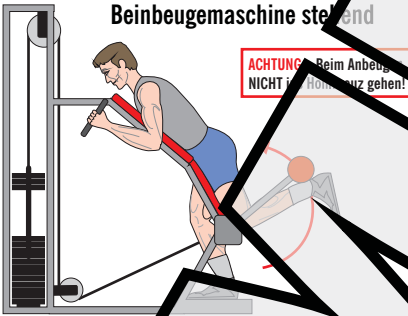
## Kreuzheben (Dead Lift) mit gestreckten Beinen

Langhantel nicht tiefer als bis zur halben Wade absenken!



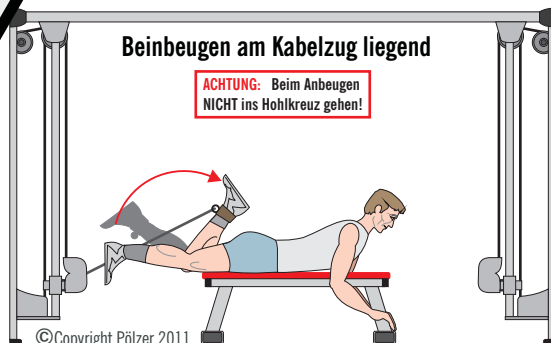
## Beinbeugemaschine stehend

**ACHTUNG:** Beim Anbeugen NICHT ins Hohlkreuz gehen!



## Beinbeugen am Kabelzug liegend

**ACHTUNG:** Beim Anbeugen NICHT ins Hohlkreuz gehen!



## Beinbeuger am Kabelzug stehend

**ACHTUNG:** Beim Anbeugen NICHT ins Hohlkreuz gehen!



Nur soweit nach vorne gehen, solange die Muskulatur hält!

## Beinbeuger mit Partner



zentrisches (negatives) Training