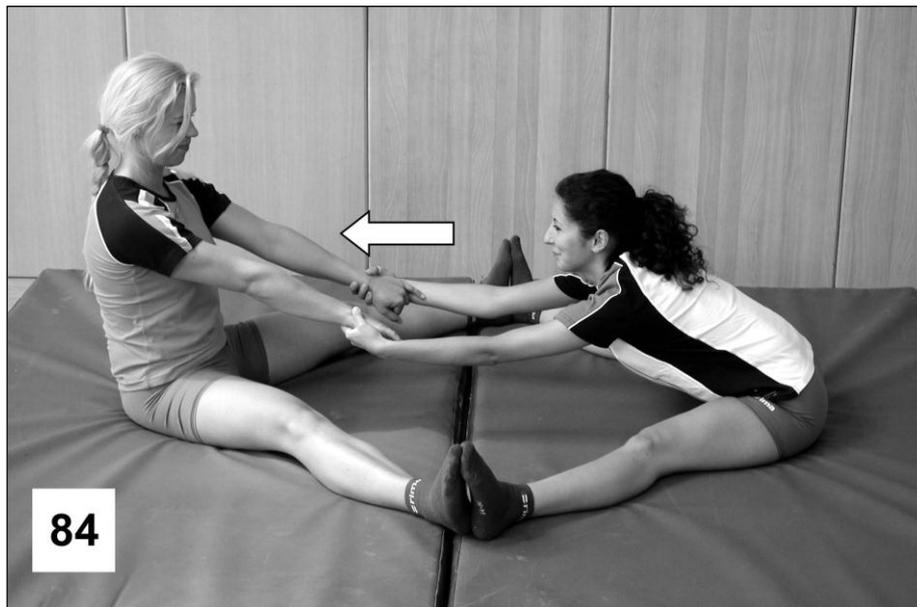


**Ischiokrurale Muskeln, Funktion: Strecken der Hüfte und Beugen der Knie  
zweiköpfiger Schenkelmuskel (m. biceps femoris),  
Halbsehnenmuskel (m. semitendinosus),  
Plattsehnenmuskel (m. semimembranosus)**



**Übung 84: Die Partner sitzen sich mit gespreizten Beinen gegenüber und ziehen sich im Wechsel nach vorn. Rücken gestreckt halten, d.h., die unteren Rückenmuskeln sollten angespannt werden (Blick nach vorn oben). Liegt der Schwerpunkt auf einem Beugen der Hüfte, so werden vor allem die hinteren Oberschenkelmuskeln gedehnt.**