

## Muskel Cheat Sheet - Kniegelenk

### **Flexion:**

- Bizeps Femoris
- Semimembranosus
- Semitendinosus
- Gastrocnemius
- Popliteus
- Gracilis
- Sartorius

### **Extension:**

- Rectus Femoris
- Vastus Lateralis
- Vastus Medialis
- Vastus Intermedius

### **Tibiale Innenrotation:**

- Semimembranosus
- Semitendinosus
- Popliteus
- Sartorius
- Gracilis

### **Tibiale Außenrotation:**

- Bizeps Femoris