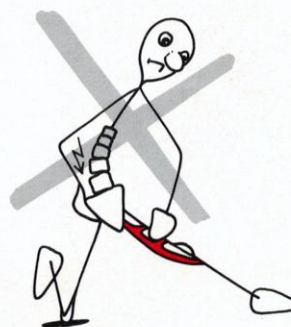


Höftledens inåtförare

m. pectinus, m. adductor longus, m. adductor brevis, m. adductor magnus, m. obturatorius externus, m. gracilis. m. fl.

Ursprung:	Blygdbenet på bäckenets nedre, inre del.
Fäste:	Lårbenets insida, uppifrån och ned till knäleden, samt på övre inre delen av skenbenet.
Huvudsaklig funktion:	Föra benet in mot det andra genom rörelse i höftleden.
Sekundär funktion:	Stora delar av muskelgruppen utåtroterar i höftleden. Mindre delar deltar även i höftens böjning, sträckning och inåtroteration. Den muskel som fäster nedanför knäleden böjer knät samt inåtroterar underbenet.
Töjning:	För benet utåt med foten pekande rakt fram. Olika delar av muskeln påverkas beroende på grad av rotation (foten pekande utåt eller inåt) och böjning i höftleden. Töjning av den längre av musklerna, <i>m. gracilis</i> , förutsätter sträckt knäled.



Så här gör du:

Alternativ 1.

Utgångsställning:	Benet rakt ut åt sidan, foten pekande rakt fram. "Jympasko" under knät.
Muskelspänning 7 sek:	Tryck fotens insida mot golvet.
Töjning 15 sek:	Pressa ned höften med handen. Ryggen rak, rörelsen ska ske i höftleden. Knäleden sträckt och foten pekande rakt fram. Ska strama på insidan av låret. Upprepa muskelspänning och töjning 3 ggr.
Vanliga fel:	Böjer ryggen åt sidan och tar därmed ej ut rörelsen i höftleden. Handen på låret i stället för på höften.
Kommentar:	Genom att böja knäleden på "töjbenet" något töjs enbart de muskler som fäster ovan knäleden. Graden av böjning och rotation i höftleden (foten pekande utåt eller inåt) styr töjningen till olika delar av höftledens inåtförare.