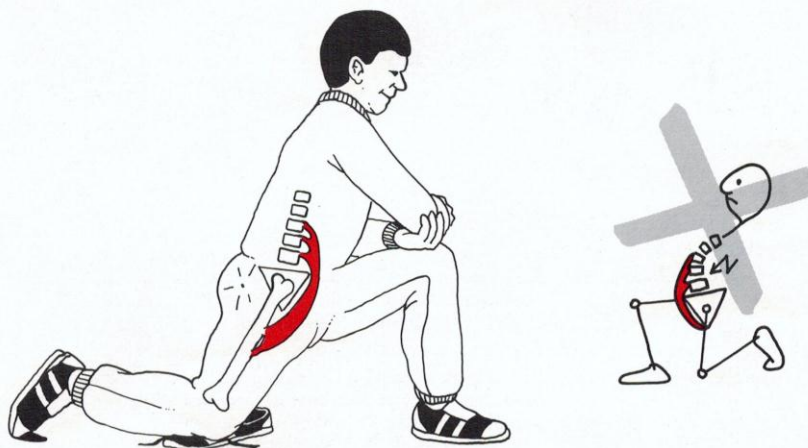


Höftböjaren

m. iliopsoas

Ursprung:	Framsidan av nedersta bröstkotan samt de fem ländkotorna och höftbenets insida.
Fäste:	Högt uppe på lårbenets insida.
Huvudsaklig funktion:	Böjning i höftleden.
Sekundär funktion:	Utåtrotation i höftleden. Böjning av ländryggen framåt och till samma sida.
Töjning:	Sträckning av höftleden utan att svanka ländryggen. Samtidig sidböjning av ryggen till motsatt sida förbättrar töjningseffekten.



Alternativ 1.

Utgångsställning:	Knästående på "jympasko" enl. bild, dra in magen.
Muskelspänning 7 sek:	Försök dra knät framåt.
Töjning 15 sek:	Med bibehållen uträtad svank, skjut fram höften. Detta ska ge en bakåtförning av låret genom rörelse i höftleden. För ytterligare effekt – böj ryggen till motsatta sidan. Ska strama på framsidan av lumsken. Upprepa muskelspänning och töjning 3 ggr.
Vanliga fel:	Rörelsen tas ut i ländryggen genom kraftig svankning i stället för att sträcka i höftleden.
Kommentar:	Denna töjning kräver en mycket god kroppskontroll.