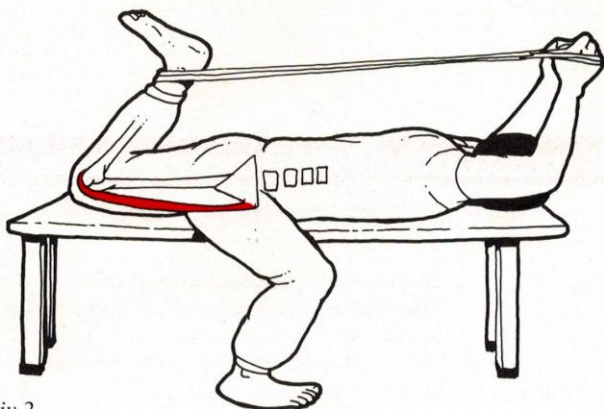
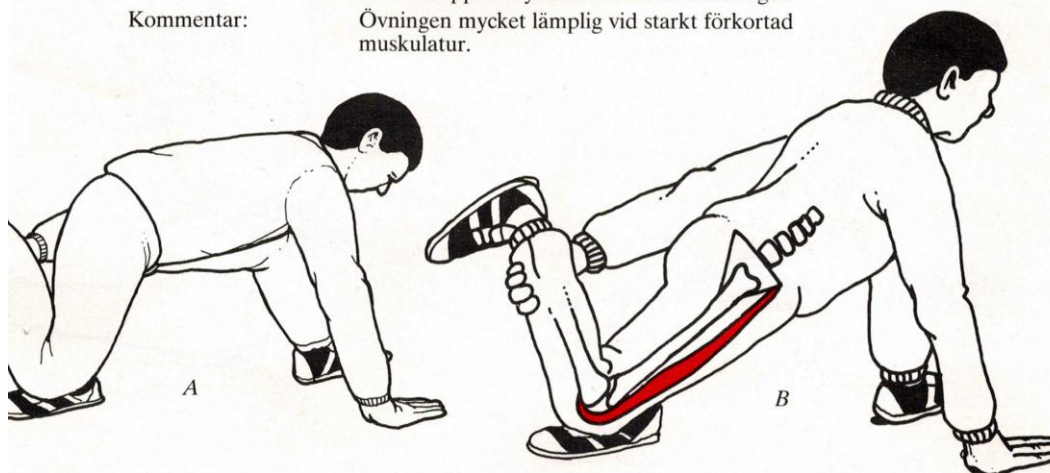




Alternativ 2.

- Utgångsställning:** Framliggande på bord el. dyl. med golvfoten långt fram. Detta rätar ut svanken i ländryggen. Rep eller något lämpligt kring underbenet och greppa enl. bild.
- Muskelspänning 7 sek:** Försök räta ut knät, håll emot med hjälp av repet.
- Töjning 15 sek:** Böj knät maximalt genom att dra i bandet. Ska strama på lårets framsida.
Upprepa muskelspänning och töjning 3 ggr.
- Vanliga fel:** Lyfter överkroppen och ligger på armbågarna. Stödfoten ej tillräckligt långt fram, kan utlösa smärtor i ländryggen! Låret utåtvinklat i förhållande till kroppen. Lyfter höften från underlaget.
- Kommentar:** Övningen mycket lämplig vid starkt förkortad muskulatur.



Alternativ 3.

- Utgångsställning:** Ena knät och samma sidas hand i golvet. Vila knät på en "jympasko". Med bibehållen böjning i höftleden, fatta om nedre delen av underbenet med motsatt sidas hand. Bild A.
- Muskelspänning 7 sek:** Försök räta ut knät. Håll emot med handen.
- Töjning 15 sek:** Sträck i höftleden genom att pressa höften mot golvet. Böj därefter, om möjligt, knäleden ytterligare. Bild B. Ska strama på lårets framsida.
Upprepa muskelspänning och töjning 3 ggr.
- Vanliga fel:** Börjar med alltför sträckt höftled, når ej underbenet! "Golvfoten" ej tillräckligt långt fram. Pressar ej höften mot golvet under töjningsfasen.
- Kommentar:** Är svår att utföra vid starkt förkortad muskulatur. Kan även utföras med omvänd armfunktion, alltså greppa underbenet med "töjsidans" arm, innebär dock mindre stabil utgångsställning. Kan åtgärdas genom att ta stöd av stol el. dyl.