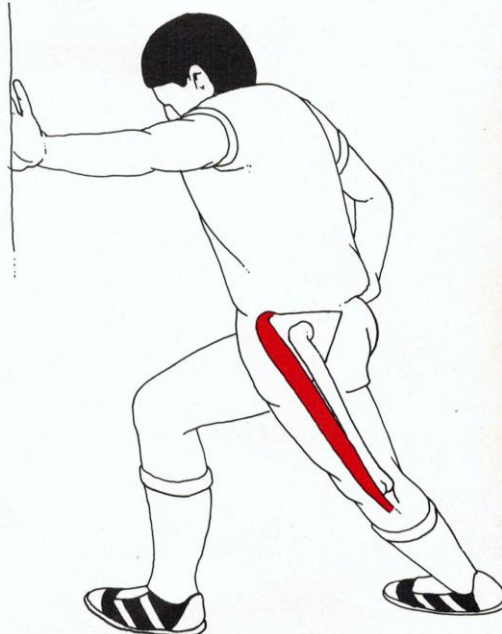
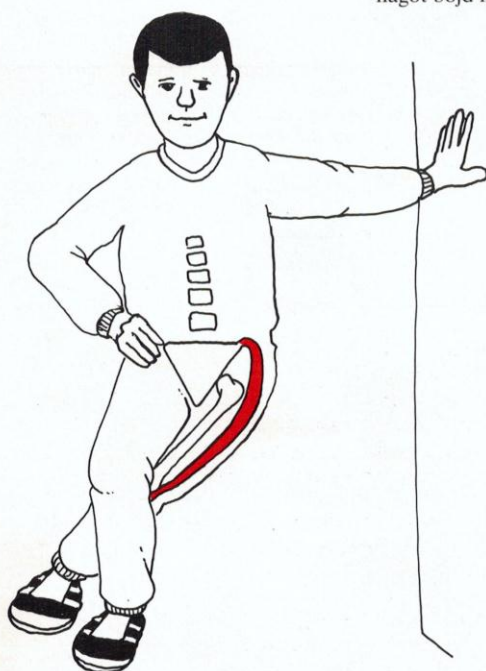


Spännaren till lårets yttre senstråk

m. tensor fasciae latae

- Ursprung:** Utsidan av bäckenet på höftbenets främre övre utskott enl. bild.
- Fäste:** Via lårets yttre senstråk på utsidan av underbenet omedelbart nedanför knäleden.
- Huvudsaklig funktion:** Lyfta benet utåt, böja och rotera inåt i höftleden och sträcka i knäleden.
- Töjning:** Sträck höftleden, för benet in under kroppen bakom stödbenet och utåtrotera i höften. Helst med något böjd knäled.



Alternativ 1.

Utgångsställning:

Handstöd enl. bild. Tyngden på främre benet, bakre benet korsat *väsentligt* bakom stödbenet och foten pekande något åt lilltåsidan.

Muskelspänning 7 sek:

Pressa bakre fotens yttersida mot underlaget.

Töjning 15 sek:

Böj ytterligare på stödbenet. Pressa höften mot väggen och något framåt samt sänk den sida där handen stöder på höften.

Vanliga fel:

Ska strama på utsidan av höften – låret. Upprepa muskelspänning och töjning 3 ggr.

Böjer överkroppen från väggen i stället för att bibehålla en rak överkropp och föra höften mot väggen. Framåtförningen och sänkning av motsatt sidas höft saknas. Sträcker ej benet tillräckligt långt bakåt.

Kommentar:

Töjningen riktas mot den muskelgrupp som är orsak till sk "löparknä". Övningen ska ingå i en rehabilitering av den överbelastningsskadan samt i ett skadeförebyggande program för löpare.

