

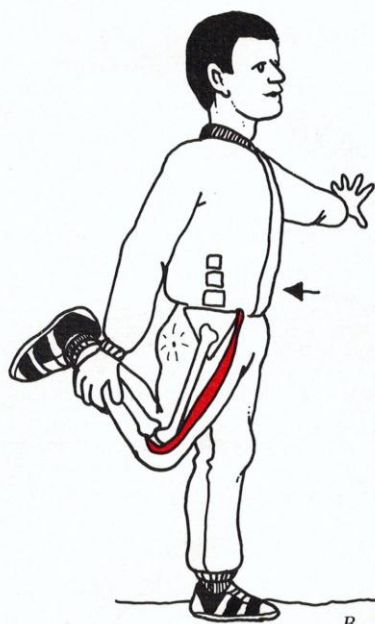
Lårets framsida (knästräckaren)

m. rectus femoris

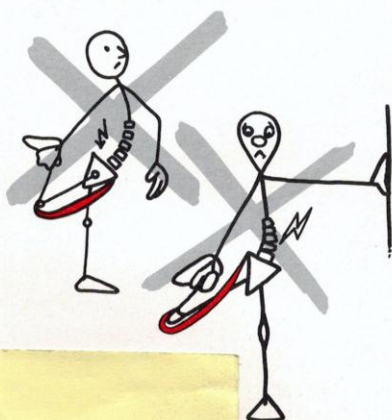
Ursprung:	Bäckenets framsida från höftbenets främre nedre utskott och höftledens ledpannas övre del enl. bild.
Fäste:	Via knäskål och sena, på skenbenets framsida strax nedan knäleden.
Huvudsaklig funktion:	Sträcka i knäleden.
Sekundär funktion:	Böja i höftleden.
Töjning:	Böja knäleden med sträckt höftled utan att bäckenet tippas framåt.



A



B



Så här gör du:

Alternativ 1.

Utgångsställning:

Muskelspänning 7 sek:

Töjning 15 sek:

Handen kring nedre delen av underbenet, låret parallellt med andra benet. Böjd höftled och rundad rygg. Använd alltid stöd. Bild A

Försök rätta ut benet, "sträcka i knät".

Bibehåll den uträtade svanken genom att spänna skinkorna och dra in magen. Dra hälen (försiktigt) bakåt mot skinkan, låret följer med bakåt genom en rörelse i höftleden. Ska strama på lårets framsida. Bild B

Upprepa muskelspänning och töjning 3 ggr.

Vanliga fel:

Svankar, låret ej parallellt med det andra. Knät för mycket framåt pga böjd höftled. Står utan stöd, den dåliga balansen utgör ett hinder och är oförenligt med en avslappnad muskel.