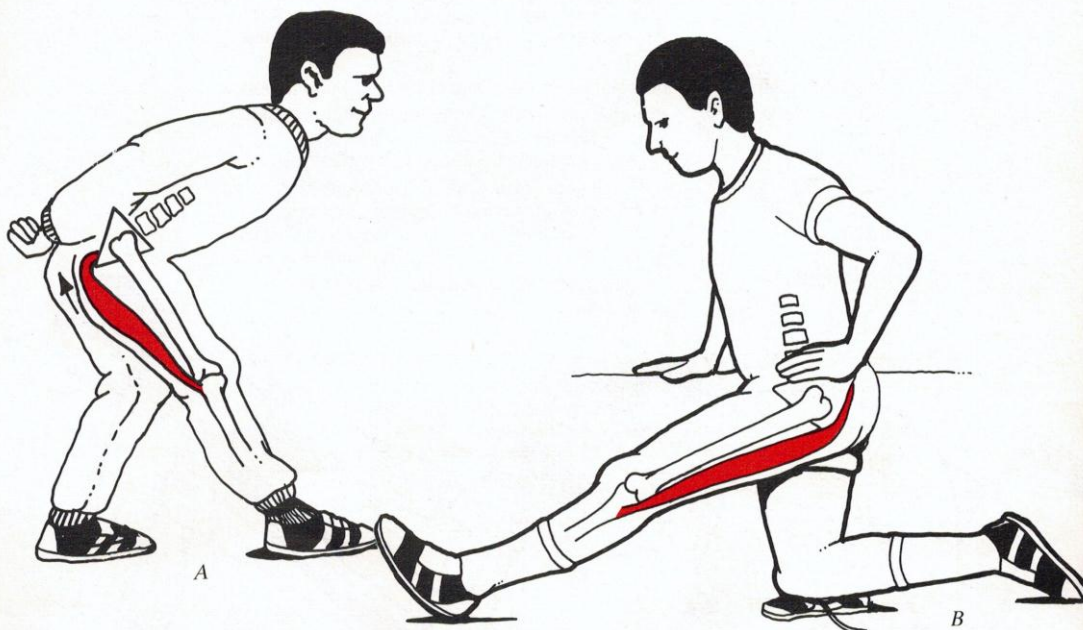


Lårets baksida, hamstringsmuskulaturen

m. biceps femoris, m. semitendinosus, m. semimembranosus.

Ursprung:	Sittbensknölen djupt inne i skinkan.
Fäste:	Baksidan vad- och skenben omedelbart nedanför knäleden.
Huvudsaklig funktion:	Böjer knäleden och sträcker i höftleden.
Sekundär funktion:	Roterar inåt och utåt i höftleden.
Töjning:	Böja i höftleden och sträcka i knäleden.



Så här gör du:

Alternativ 1

Utgångsställning:

Med näsan över det framförda benet där knäleden är något böjd, håll ryggen rak! Stående eller knästående enl. bild A eller B.

Muskelspänning 7 sek:

Tryck hälen mot golvet.

Töjning 15 sek:

Fäll överkroppen framåt med rak rygg genom en rörelse i höftleden — bäckenet tippar framåt och sittbensknölen rör sig upp mot taket. Ska strama på lårets baksida.

Upprepa muskelspänning och töjning 3 ggr.

Vanliga fel:

Böjer ryggen i stället för att fälla i höftleden. Lyfter framfoten kraftigt (töjer vadmuskeln). Översträcker knäleden.

Kommentar:

Om tøjbenet förs utåt (näsan klart innanför benet) och foten vrids utåt riktas töjningen mer specifikt till m. semitendinosus och m. semimembranosus. På motsvarande sätt töjs framför allt biceps femoris då benet förs inåt och foten vrids inåt.

