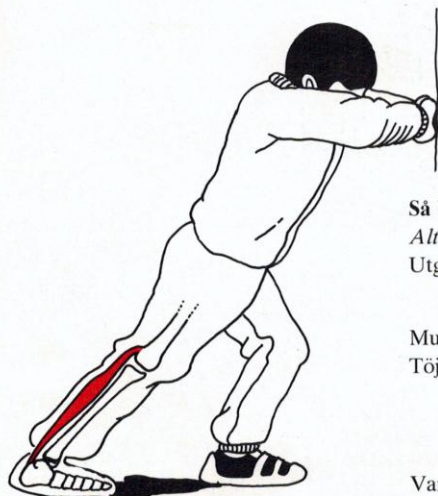


Långa vadmuskeln

m. gastrocnemius

Ursprung:	Lårbenets baksida omedelbart ovan knäleden.
Fäste:	Via hälsenan på hälbenets bakre, övre yta.
Huvudsaklig funktion:	I fotleden böjning nedåt av foten.
Sekundär funktion:	Böjer i knäleden.
Töjning:	Böjning av foten uppåt med sträckt knäled.



Så här gör du:

Alternativ 1

Utgångsställning:

Fötterna i "gångposition". Den bakre foten ska peka något in mot den andra, sträckt knäled. Raka armar inledningsvis.

Muskelspänning 7 sek: Tyngden på bakre benet, lyft hälen 1 cm.

Töjning 15 sek: Fäll hela kroppen och bakre benet framåt genom att böja armarna och främre benet. Tyngden ska nu vila på det främre benet och armarna. Ska strama i vaden.

Upprepa muskelspänning och töjning 3 ggr.

Vanliga fel:

Bakre foten pekande utåt. Lyfter hälen från underlaget. Tyngden på bakre benet i töjningsmomentet. Står och gungar.

Alternativ 2

Utgångsställning:

Stående med hälen i golvet och foten vinklad uppåt och uppåtböjda tår mot vägg el. dyl.

Muskelspänning 7 sek: Med sträckt knäled, tryck tår och fot mot vägg.

Töjning 15 sek: Böj i fotleden genom att trycka fram höften med sträckt knäled. Ska strama i vaden.

Upprepa muskelspänning och töjning 3 ggr.

Vanliga fel:

Böjer i höften i stället för att sträva framåt med densamma. Böjer knäleden. Gungar.

Kommentar:

Den här varianten påverkar, förutom den långa vadmuskeln, också senstråken under foten. Denna töjning kan därför vara att föredra vid besvär med det man brukar benämna hälsporre.

