

Korta vadmuskeln

m. soleus

Ursprung: Övre delen av skenbenet, bakre ytan.
Fäste: Via hälsenan på hälbenets bakre, övre yta.
Huvudsaklig funktion: Böjer foten nedåt.
Töjning: Foten böjs uppåt, knäleden böjd.



Så här gör du:

Alternativ 1

Utgångsställning: Fötterna i "gångposition". Den bakre foten ska peka något in mot den andra, båda knälederna något böjda.

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

Töjning 15 sek: Böj ytterligare på bakre benets knäled och pressa samtidigt knät framåt. Ska strama långt ned på vaden.

Vanliga fel: Upprepa muskelspänning och töjning 3 ggr.
Pressar ej knät framåt. Gungar.