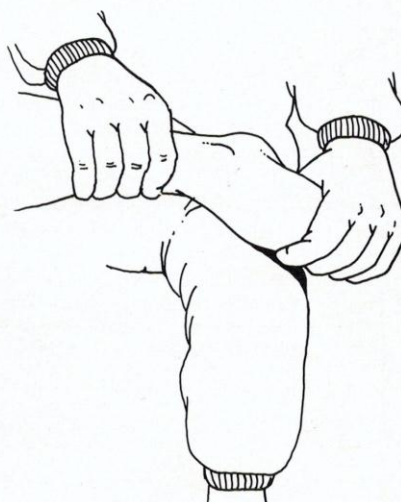
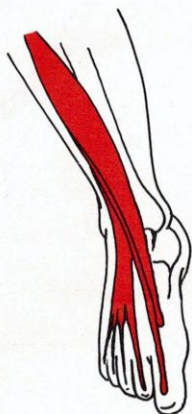


Delar av fotens och tårnas uppåtböjare

*m. extensor digitorum longus, m. extensor hallucis longus
och m. tibialis anterior.*

Ursprung:	Främre, övre delen av skenben och vadbena.
Fäste:	Inre kilbenet och basen av första mellanfotsbenet på fotens undersida. Samtliga tårs ovalsida.
Huvudsaklig funktion:	Böjer foten uppåt och något inåt samt böjer tårna uppåt.
Töjning:	Böj foten och tårna nedåt och för samtidigt foten utåt.



Så här gör du:	
Utgångsställning:	Sitt enl. bild med underbenet vilande på låret. Fatta med motsatt hand kring främre delen av foten och samtliga tår. Böj nedåt.
Muskelspänning 7 sek:	Försök att böja tår och fot uppåt, ge motstånd med handen.
Töjning 15 sek:	Böj tårna och foten nedåt med hjälp av handen och sträva samtidigt att föra foten i riktning mot lilltåsidan. Ska sträva på framsidan — utsidan av underbenet. Upprepa muskelspänning och töjning 3 ggr.
Vanliga fel:	Böjer ej tårna och/eller foten maximalt. För foten åt stortåsidan i stället för mot lilltåsidan. (Du ska se så litet av fotsulan som möjligt.)
Kommentar:	Töjningen styrs mer till m. tibialis anterior om greppet ej omfattar tårna.