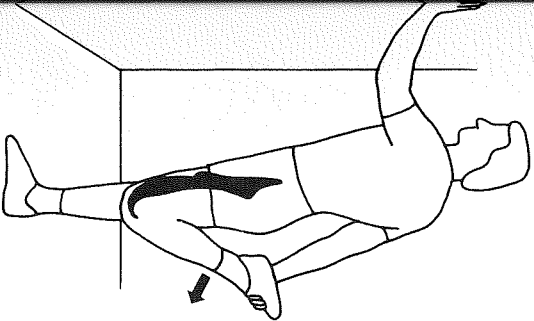


17. Främre lårmuskulaturen och länd-tarmbensmuskeln.

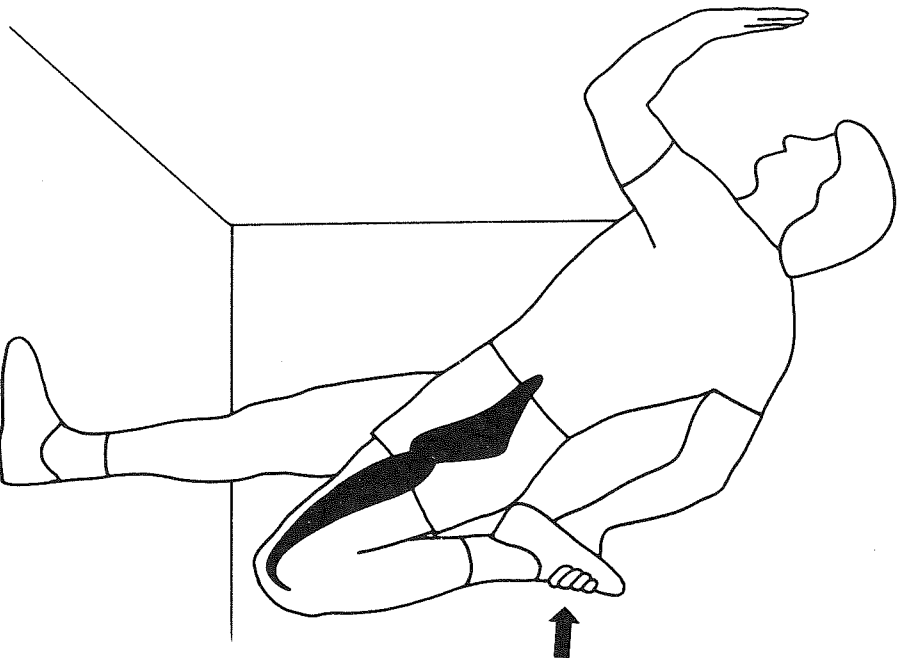
M. quadriceps femoris, m. iliopsoas.

Funktion: Böjer i höftleden och (quadriceps) sträcker i knäleden.



A. Muskelspänning.

Stå på ett ben helst med handfötter på ett ben helst med handfötter. Böj andra benet bakåt och håll om vristen med samma sin hand. Pressa maximalt underbenet nedåt och håll emot med hjälpshanden i 20–30 sek.



B. Stretch.

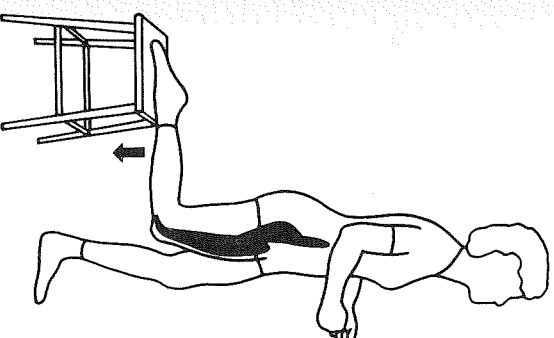
(som övning 16).

Märk! Stretchen kan lämpligen alltså utföras med hjälp av motsatta hand som fattar bacom ryggen med ett grepp långt fram på foten och drar hälen upp mot stjärten. Där hålles stretchen i 20–30 sek, vilket lättast göres med stöd av andra handen. Genom att hålla motsatta handen

18. Främre lårmuskulaturen och länd-tarmbensmuskeln.

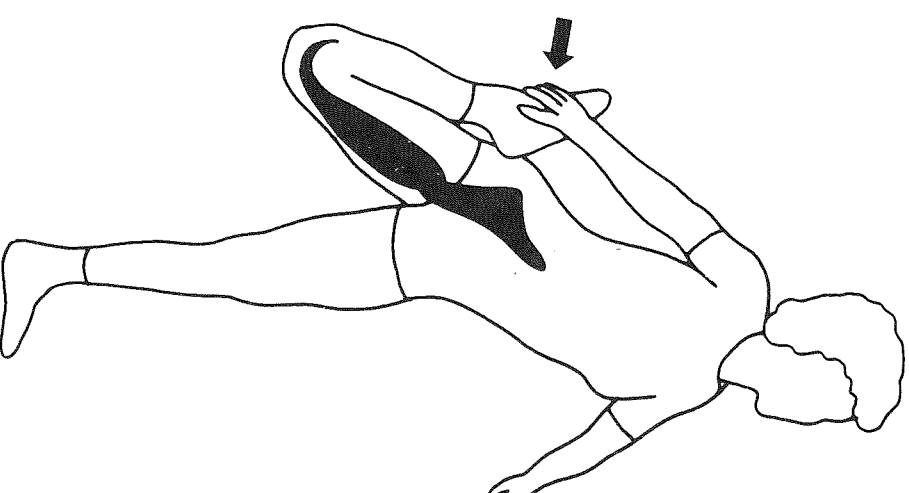
M. quadriceps femoris, M. iliacus + m. psoas major = m. iliopsoas.

Funktion: Böjer i höftleden och (quadriceps) sträcker i knäleden.



A. Muskelspänning.

Stå på ett ben och sätt andra foten bakåt med böjt knä på en stol eller ribba. Pressa maximalt foten nedåt. Försök "trycka ner stolen i golvet" under 20–30 sek. Ha stödbenet något böjt i knäleden.



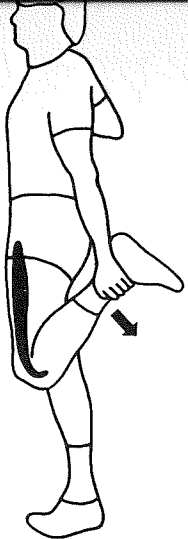
B. Stretch.

Böj i knäleden och fatta med en hand om vristen. För foten maximalt bakåt-uppå så att hlen når stjärten och stramning känns på framsidan av låret. Håll stretchen i 20–30 sek.

19. Främre lårmuskulaturen.

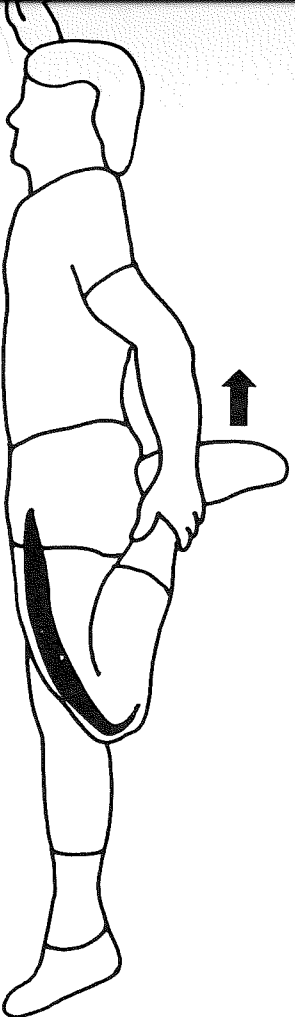
M. quadriceps femoris.

Funktion: Böjer i höftleden och sträcker i knäleden.



A. Muskelspänning.

Ligg på magen och ta tag om vristen med samma sidas hand. Pressa maximalt det böjda benet mot handen som motstånd under 20–30 sek.



B. Stretch.

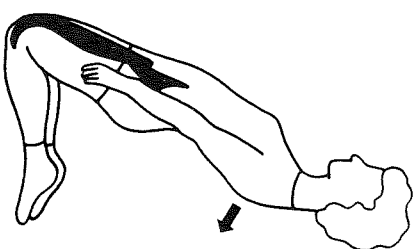
Dra med hjälphanden under benet uppåt-bakåt så att hälen når stjärten. Känn att det stramar på lårets framsida och håll kvar i 20–30 sek.

20. Främre lårmuskulaturen och länd-tarmbensmuskeln.

M. quadriceps femoris, m. iliopsoas.

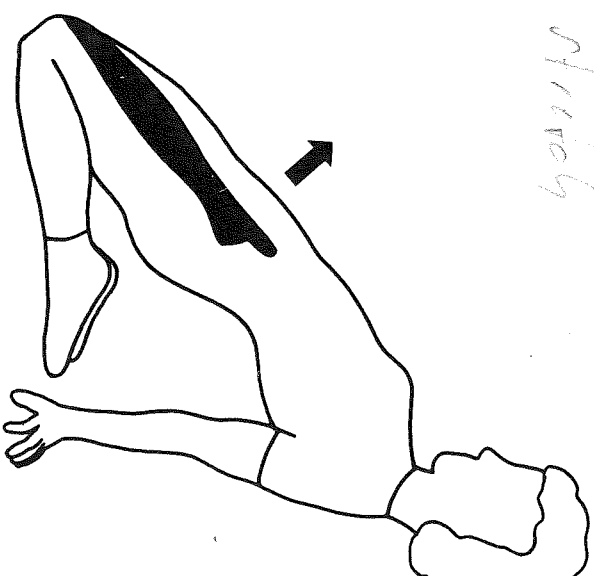
Funktion: Böjer i höftleden och sträcker (quadriceps) i knäleden.

Observera! Hela denna övning utföres med stretchställning på underbenets framsida och kan alltså kombineras med övningar för fotledens uppåtböjare (se övningarna 43 och 44).



A. Muskelspänning.

Sitt på knä med vristerna sträckta bakåt ("tåpekning bakåt"). Fäll den raka överkroppen bakåt och håll kvar så att spänningen känns på lårets framsida i 20–30 sek.



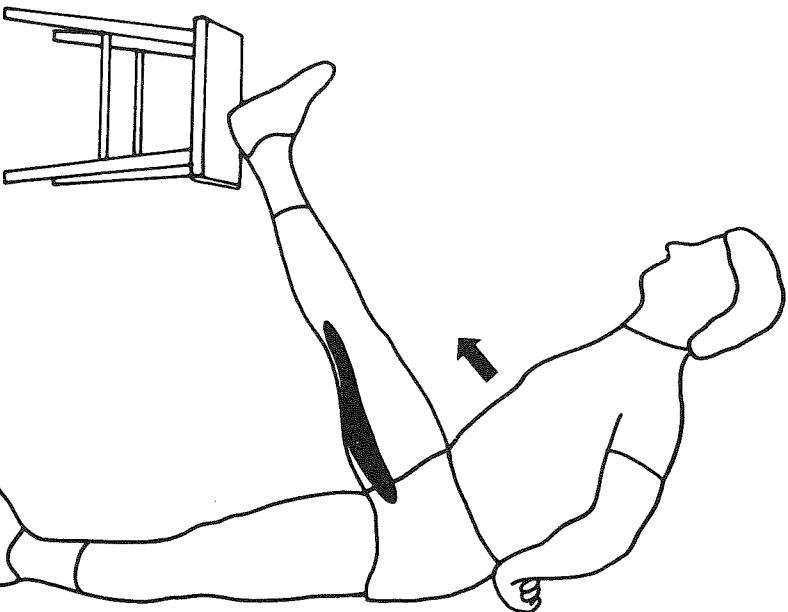
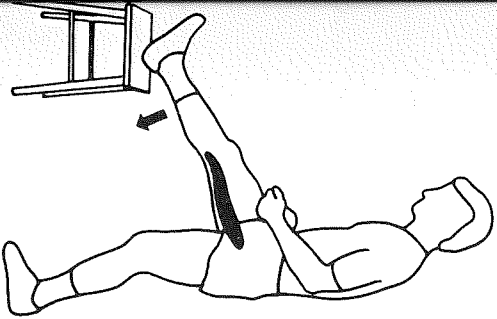
B. Stretch.

Fäll överkroppen ytterligare bakåt och ta stöd med händerna i golvet bakom kroppen. För höften uppåt så långt det går, känn stramningen på lårets framsida och håll kvar i 20–30 sek.

21. Bakre lårmuskulaturen (Hamstrings).

M. biceps femoris, m. semitendinosus, m. semimembranosus (m. gracilis, m. sartorius).

Funktion: Sträcker (och inåttör) i höftleden och böjer i knäleden.



A. Muskelspänning.

Sitt på ett ben på en pall eller fotstovar och rakt knä. Håll foten relativt rak men böj den mot knäet. Pressa maximalt mot pallen och försök "rycka pallen genom golvet" i 20–30 sek. Känn spänningen på ryggs baksida.

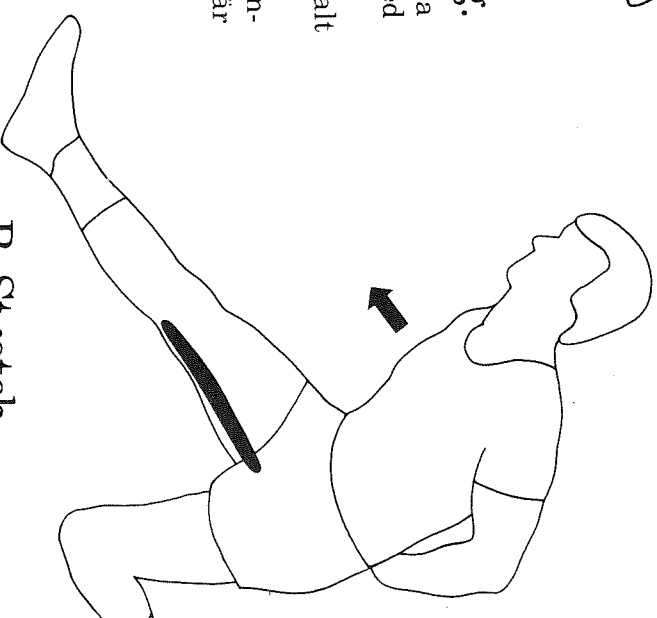
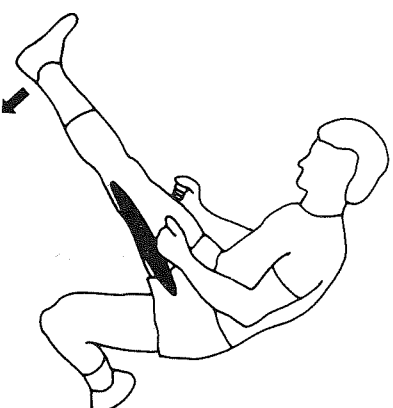
B. Stretch.

Böj framåt i höften med bibehållen rak rygg vilket underlättas om man håller blicken framåt och händerna på ryggen. Stretchen, som accentueras om man böjer mer på stödbeinet, hålles i 20–30 sek.

22. Bakre lårmuskulaturen (Hamstrings).

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

Funktion: Sträcker (och för inåt) i höftleden och böjer i knäleden.



A. Muskelspänning.

Sitt på ena knät och håll andra benet sträckt snett framåt med hälen i golvet (häcksittande). Pressa det raka benet maximalt mot golvet i 20–30 sek och ta eventuellt stöd med andra handen. Känn att lårets baksida är spänd.

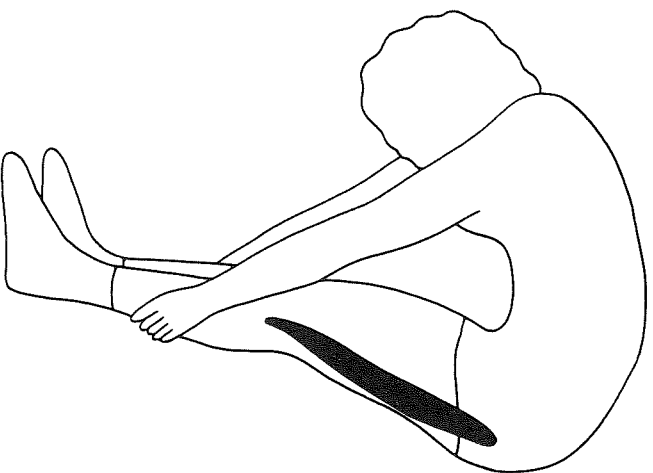
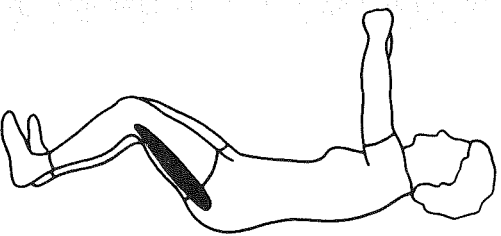
B. Stretch.

Fäll överkroppen framåt över det raka benet och håll så rak rygg som möjligt. Håll gärna händerna på ryggen. Känn stretchen på lårets baksida. Håll i 20–30 sek.

25. Bakre lårmuskulaturen (Hamstrings). – Motverkande metoden –

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

Funktion: Sträcker (och inåttör) i höftleden och böjer i knäleden.



A. Muskelspänning.

Öppna knästräckarmuskulaturen på lårets framsida genom att "hänga" i stående med böjda ben utan stöd i 20–30 sek (Slanställning).

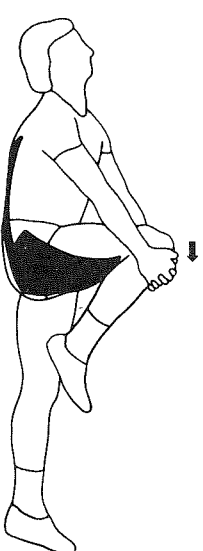
B. Stretch.

Töj passivt musklerna på lårets baksida genom att i 20–30 sek från stående hänga neråt med överkropp och armar. Fatta gärna tag om underbenen så långt ner som möjligt varigenom man har lättare att hålla ryggen rak. *Alternativ:* Stretchmomentet kan även utföras i sittande en-

26. Bakre lårmuskulaturen och nedre ryggmuskulaturen, sättesmuskulatur.

M. biceps femoris, m. semitendinosus, m. semimembranosus, M. gluteus maximus, m. adductor magnus.

Funktion: Sträcker i höftleden.



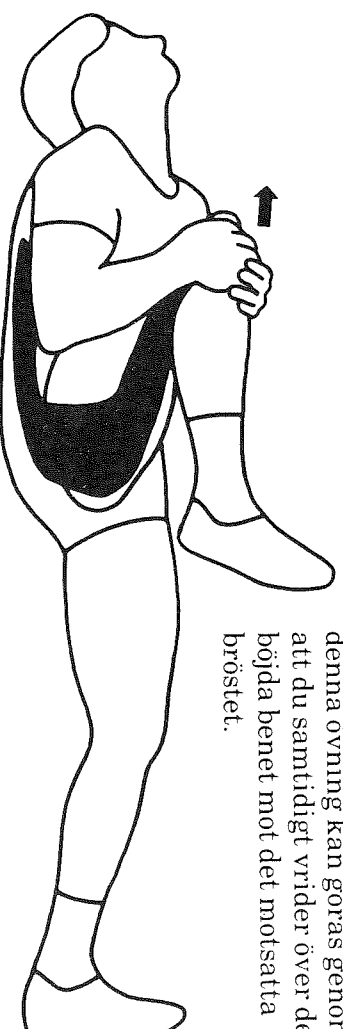
A. Muskelspänning.

Ligg på rygg med rak ländrygg och huvudet i golvet. Böj ena benet och fatta tag med händerna knäppta runt knät. Pressa maximalt knät nedåt mot de knäppta händerna som motstånd i 20–30 sek.

B. Stretch.

Drag det böjda benet så långt uppåt mot huvudet som möjligt med hjälp av de knäppta händerna. Var rak i ländryggen och ha huvudet kvar i golvet. Håll kvar i 20–30 sek.

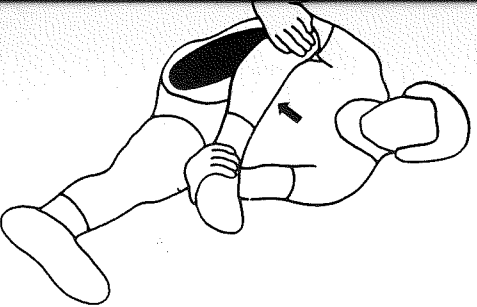
Variation: En modifiering av denna övning kan göras genom att du samtidigt vrider över det böjda benet mot det motsatta bröstet.



27. Bakre, yttre, övre lårmuskulaturen och sätesmuskulaturen.

M. biceps femoris caput longum, m. semitendinosus, m. semimembranosus, m. gluteus maximus, medius & minimus, m. tensor fasciae latae.

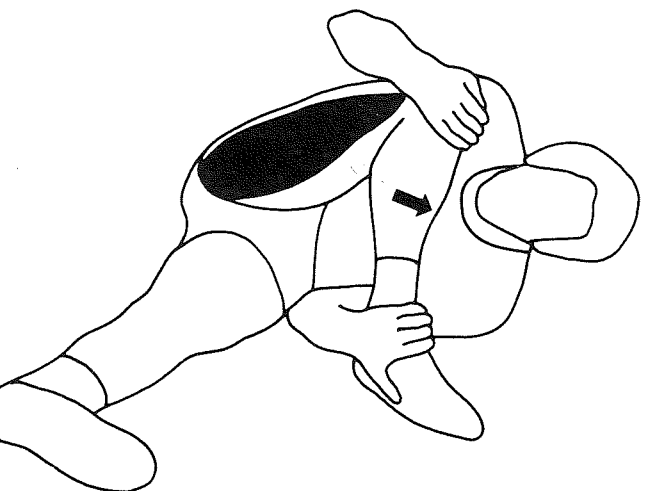
Funktion: Sträcker, roterar inåt och för utåt i höftleden.



B. Stretch.

Dra med båda händerna benet upp mot bröstet så långt det går och håll kvar i 20 sek. Känn så att knät inte belastas. Stramningen skall uppstå på baksidan av övre låret.

Märk! Om stretchen inte känns ordentligt i sittande ställning kan denna övning utföras liggande (se övning nr 28).



Muskelspänning.

på golvet, helst med stöd för gen, och böj ena benet som kallas och föres mot bröstet. I med ena handen på knät andra om vristen. Sträck det benet rakt ut på golvet. ssa så maximalt knät och unbenet neråt-utåt med de båda derna som motstånd i 20 sek.

28. Bakre, yttre, övre lårmuskulaturen, sätesmuskulaturen.

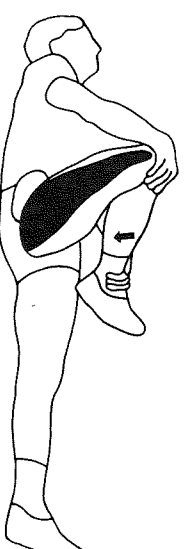
M. biceps femoris, m. semitendinosus, m. semimembranosus, m. gluteus maximus, medius & minimus, m. tensor fasciae latae.

Funktion: Sträcker, roterar inåt och för utåt i höftleden.

A. Muskelspänning.

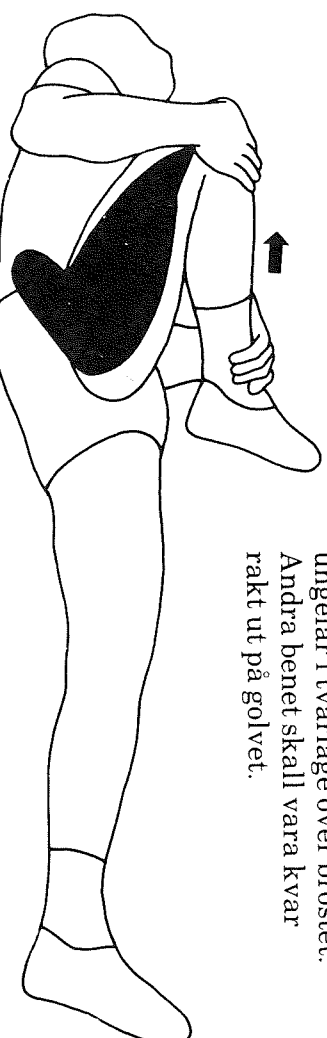
Ligg på rygg och för ena benet böjt upp mot bröstet. Fatla om knät respektive vristen med händerna. Pressa maximalt neråt-utåt mot händerna som motstånd i 20 sek. Håll andra benet rakt ut på golvet.

Märk! Det får ej kännas någon belastning i knät. Stramningen skall kännas på övre lårets baksida.



B. Stretch.

Drag benet med båda händerna upp mot bröstet så långt det går och håll kvar i 20 sek med benet ungefär i tvärläge över bröstet. Andra benet skall vara kvar rakt ut på golvet.

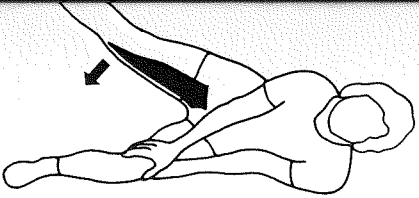


Örebro
070216 70216
070216 70216
Tel. 016-164136

35. Ljumskmuskulaturen, lårets "insida" (Adduktorena).

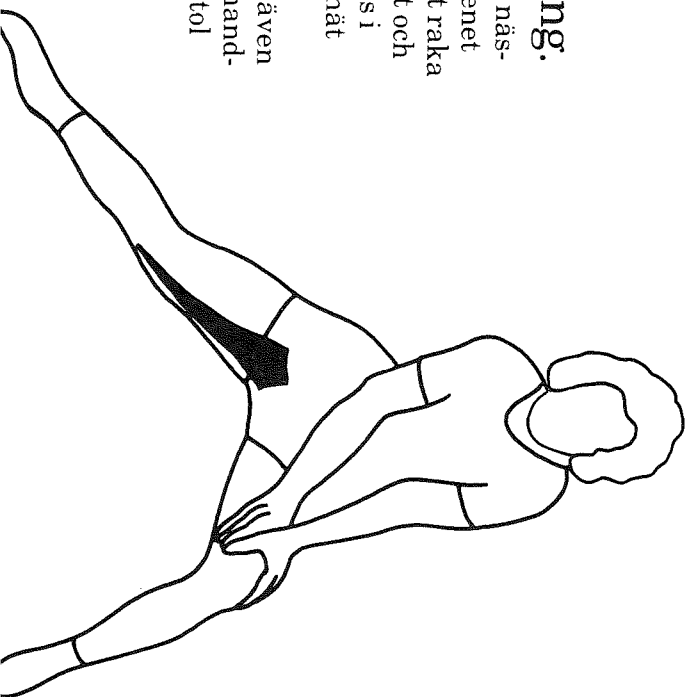
M. adductor longus & brevis, m. adductor magnus, m. gracilis, m. pectineus.

Funktion: För inåt (böjer och roterar utåt) i höftleden.



B. Stretch.

Glid utåt med raka benet i sidled. Var så rak i ryggen som möjligt. Känn stramningen på lårets insida. Håll kvar i 20–30 sek.



Muskelspänning.

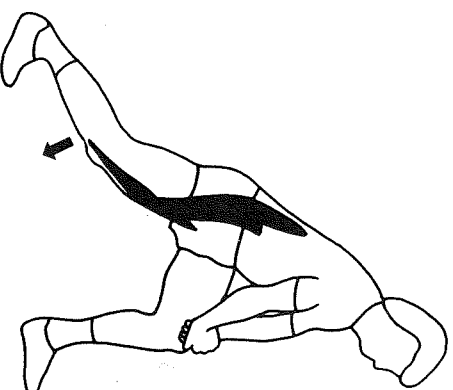
Med ena benet böjt till näst vänt vinkel och andra benet sträckt ut åt sidan. Pressa det raka benet maximalt mot golvet och lårets insida spänns i 20–30 sek. Ha det böjda knäet på marken som stöd.

aktiv: Momentet kan även ökas i knästående med hand- eller foten på marken. Rätt sidan mot vägg, stol eller knä.

36. Djupa höftböjarmuskulaturen.

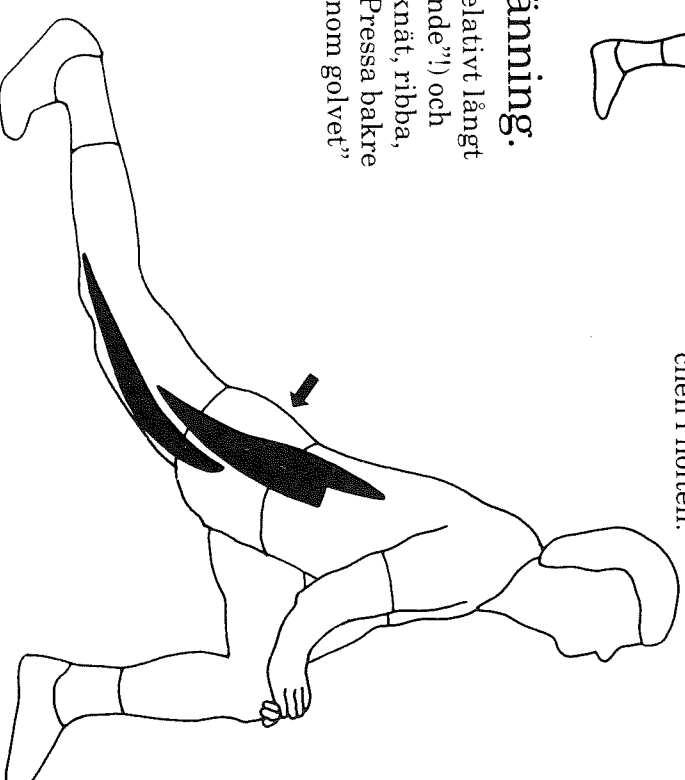
M. psoas major, m. iliacus, (m. sartorius, m. quadriceps, adduktorer).

Funktion: Böjer i höftleden.



B. Stretch.

För höften framåt med upprätt överkropp och sträckt bakre ben. Känn stramningen i höften och håll kvar i 20–30 sek. Stretchen kan accentueras genom att sätta i bakre knä mot underlaget. Märk! Ha inte stödbenets knä i vinkel framför vristen eftersom detta hindrar den riktiga stretchen i höften.



A. Muskelspänning.

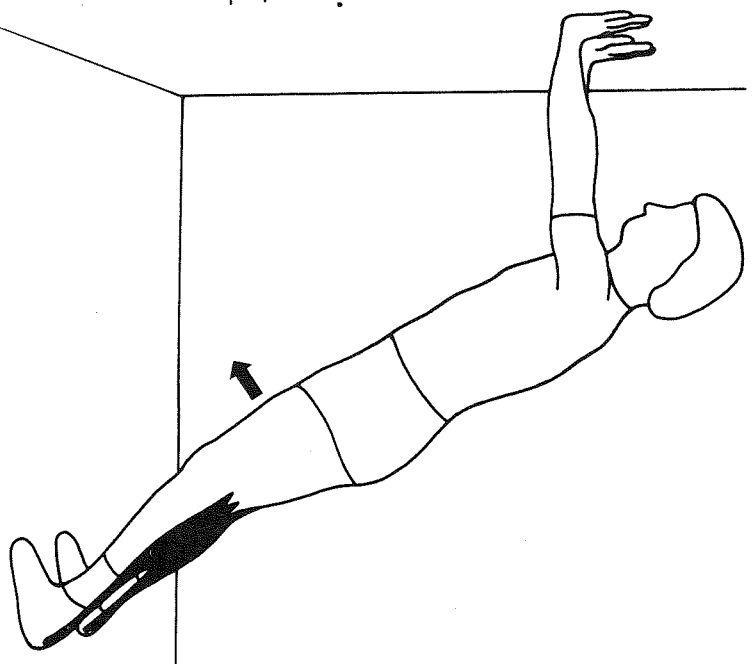
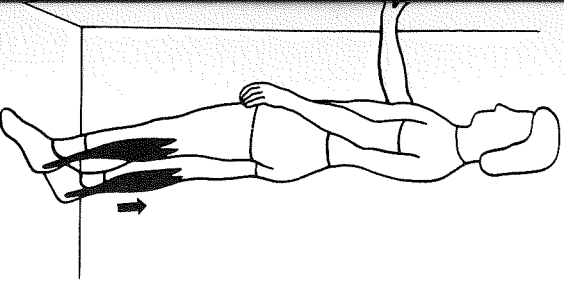
Stå med ena foten relativt långt bak ("långgångstående") och stöd händerna mot knät, ribba, stol eller liknande. Pressa bakre benet maximalt "genom golvet" i 20–30 sek.

Alternativ: Övningen kan också utföras med bakre benet på en gymnastikbänk, låg stol eller pall. Du behöver i regel stöd för

39. Vadmuskulaturen.

M. gastrocnemius + m. soleus, m. fibularis longus & brevis, m. tibialis posterior, m. flexor digitorum longus, m. hallucis longus.

Funktion: Böjer (nedåt) i alla lederna i fotled och fot.



A. Muskelspänning.

Stå på tå, så högt som möjligt, armarna med handstöd för balans. Håll i 20–30 sek. För sä-
ker maximal insats, spjälarna
med armarna upptåt mot dörr-
arm, ribba eller dylikt.

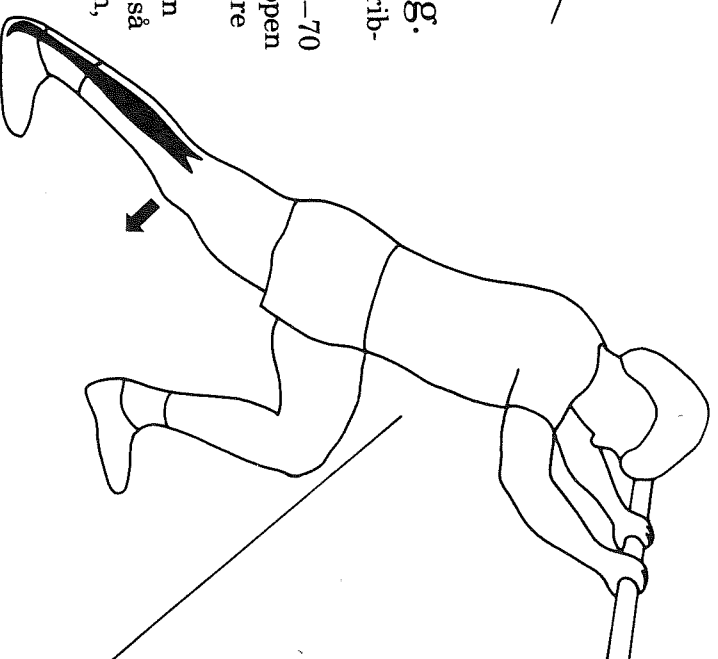
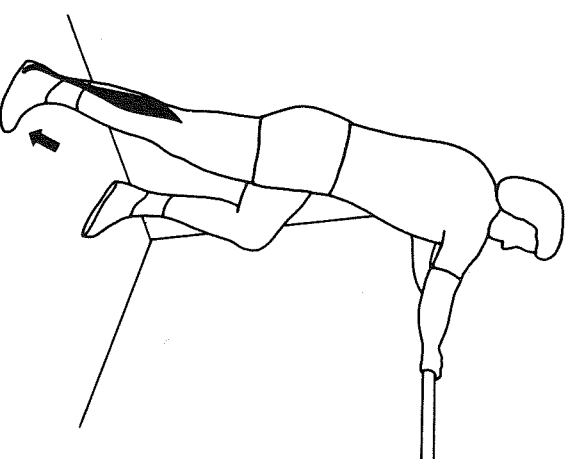
B. Stretch.

Stå med fötterna bredvid va-
randra och fäll med rak kropp
framåt mot en vägg, ett träd el-
ler dylikt. Ta fäste så långt ner
att stramningen känns i vaden
och håll kvar i 20–30 sek.

40. Vadmuskulaturen.

*M. gastrocnemius, m. soleus,
m. tibialis posterior (o. m. plantaris).*

Funktion: Böjer (nedåt) i fotleden.



A. Muskelspänning.

Luta med händerna mot en rib-
ba, vägg, stolpe eller träd i
brösthöjd och bakre foten 60–70
cm från föremålet. Fäll kroppen
något framåt och sträck bakre
benet så att lätt stramning
känns. Lyft främre foten från
underlaget och gå upp på tå så
högt det går med bakre foten,
håll kvar i 20–30 sekunder.

B. Stretch.

Fäll kroppen framåt och för
fram höften med ytterligare
sträckt bakre ben. Känn stram-
ningen i vaden och håll kvar i
20–30 sek.