

Udstrækningsmetode

Stræk i musklen indtil det passivt spænder til i musklen. Derefter holdes strækket i 30-40 sek. Hver øvelse gentages 1-3 gange.



Udstrækning af den tohovedede hasemuskel

Placering: På bagsiden af låret.

Udspring: Musklen udspringer på sædebensknorten og på lårbens-listen.

Fæste: Den hæfter på lægbenshovedet.



A

Siddende med samlet strakte ben. Bøj overkroppen frem over.

Hold overkroppen strakt - bøj i hoften.

B

Sid (stå) på venstre knæ og hold det højre ben strakt frem. Lad foden peges opad. Læn overkroppen ind over det højre ben mens overkroppen stadigvæk er strakt. Bøjning foretages i hoften.



C

Stående med vægte på venstre ben. Hold det højre ben strakt frem. Lad foden peges opad. Læn overkroppen ind over det højre ben mens overkroppen stadigvæk er strakt. Bøjning foretages i hoften.



Udstrækning af den firhovedede knæstrækker

Placering : På forsiden af låret.

Udspring: På den nedre forreste hoftebensfremspring (den lige lårmuskel)

På lårbenets bagside (Indre brede lårmuskel)

På lårbenets forside (Den dybtliggende)

På lårbenets bagside (Den ydre brede)

Fæste: På knæskallen og videre via et ligament til skinnebenet (den lige lårmuskel), (Indre brede lårmuskel), (Den dybtliggende), (Den ydre brede)



A

Stående på det ene ben. Bøj i knæet og tag omkring ankel/foden så denne presse mod ballen. Pres hoften frem. Hold ryggen ret.

B

Liggende på mave. Lad hoften blive i underlaget. Bøj det ene ben og tag fag om foden. Løft evt. knæet fra underlaget.





Udstrækning af den trehovedet lægmuskel

Placering: På bagsiden af underbenet.

Udspring: Den tohovede lægmuskel: Den udspringer bagsiden af den indre og ydre lårbenskondyl

Flyndermusklen: Lægbenshovedet og ned på skinnebenets bagside.

Fæste: Den tohovede lægmuskel: Hælbenet

Flyndermusklen: Hælbenet



A

Stående med det bagerste ben strakt og tærne peger fremad. Pres hoften frem. Hold ryggen ret. Du skal mærke et stræk i det bagerste ben.



B

Stående med det bagerste ben let bøjet og tærne peger fremad. Hold ryggen ret. Flyndermusklen er del af Triceps surae som udstrækkes her. Du skal mærke et stræk i det bagerste ben.



Udstrækning af den forreste skinnebensmuskel

Placering: På forsiden af underbenet.

Udspring: Musklen udspringer på den øvre del af skinnebenets ydre flade

Fæste: Musklen hæfter på det midterste kileben samt på mellefodsknogle 1.



A

Sid på fødderne og lad tærne pege bagud. Du kan evt. læne kroppen lidt bagover. Øvelsen kan også udføres med et ben ad gangen.



Udstrækning af den lange indadfører

Placering: På indersiden af låret.

Udspring: Musklen udspringer på kønsbenet tæt ved symfylen.

Fæste: Hæfter på lårbenslisten



A

Stående på et let bøjet ben med siden til stolen og det andet ben på stolen. Hvis du ikke mærker et stræk i benet som er placeret på stolen, så kan læne overkroppen lidt til den siden som vender mod stolen. Hav vægten på det ben som du står på.



B

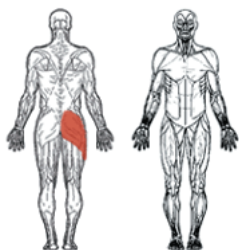
Her skal du mærke et stræk i det ben som er strakt. Jo længere du flytter dit strakte ben ud til siden, jo mere strækker det. Start forsigtig.



C

Sid på numsen - træk fødder op og sammen så begge hæle rører hinanden. Pres forsigtig med begge albuer på knæene, så presset sker mod underlaget.

Udstrækning af den store sædemuskel



Placering: Ballen

Udspring: Musklen udspringer fra korsbenet og halebenet samt fra den bagerste del af hoftebenskammen.

Fæste: Den hæfte på lårbenets yderside og fortsætter i et kraftigt senestræg på lårets yderside til et punkt under knæet.



A

Liggende på ryggen trækkes det ene ben op til brystet. Tag fat med begge hænder lige under knæet på det bøjede ben. Træk benet ind til brystet.

B

Lav følgende steps for at komme i den rigtige stilling.

1. Liggende på ryggen med strakte ben.
2. Bøj det ene ben og læg det over det andet således at anklen er placeret lige over knæet.
3. Bøj nu det strakte ben op mod brystet mens det andet ben stadigvæk er overpå. Tag fat med begge hænder om det ben som føres op mod brystet.
4. Træk benet mod brystet indtil du mærker et stræk i ballen.



C

Lav følgende steps for at komme i den rigtige stilling.

1. Liggende på ryggen med strakte ben.
2. Bøj det ene ben op mod brystet og tag med den ene hånd om anklen og den anden om knæet.
3. Træk benet om mod brystet indtil du mærker et stræk.



Udstrækning af hoftebøjeren

Placering: Forsiden af hoften

Udspring: På siderne af brystvirvel 12 og lændevirvel 1 og 5, samt indersiden af tarmbenet.

Fæste: Trochanter minor - den lille lårbensknude.



A

Knæstående. Begge hænder støtter på det forreste ben. Benet der er bagud, støtter på underlaget. Pres hoften frem og lidt nedad. Hold ryggen ret.

B

Start med at sidde på dine fødder med samlet ben. Læg overkroppen bagover og støt på underlaget med begge arme. Løft hoften fremad og opad til du mærker et stræk i hoften.

På billedet strækkes musklerne i begge hofter.



C

Forrest ben placeres på en stol. Fæld overkroppen fremad. Hold ryggen ret. Du skal mærke et stræk i hofte på over det strakte ben.



Udstrækning af lårfasciens pænder

Placering: På siden af hoften og låret

Udspring: Den udspringer på ydersiden af øverste forreste hoftebensfremspring.

Fæste: På den øverste del af det kraftige senestrøg - tractus ilitibialis.



A

Liggende på ryggen bøjes det ene ben og føres over i modsatte side således at kroppen vrides. Lad begge skuldre blive i under laget. Tag fat med modsatte hånd om knæet og pres benet mod underlaget.

B

Liggende på ryggen. Lad det underste ben trække mod underlaget mens det andet ben placeres overpå og fungere som ekstra vægt.