

m. adductor/indadrettet muskelfører

Hvor er det nu, den sidder?



Adductor har 2 funktioner, hvor den ene, fleksion af låret, ofte overrasker folk, men ømhed øverst på lårets inderside skyldes ofte denne funktion. Ømhed længere nede på lårets inderside virker mere forståelig.



Figur 1

En meget almindelig brugt øvelse for adductor. En mild form vil være uden brug af armens tryk, en kraftigere form udføres med udnyttelse af kroppens vægt, som for toptrænede vil betyde, at knæene kommer helt ned på gulvet. Får virkeligt godt fat i musklens øverste del. Også god som opvarmingsstræk.



Figur 2

Denne øvelse udføres med et kraftigt træk skråt udad og er nok for mere smidige personer. Er ikke så god for musklens øverste del, som første øvelse.

Til gengæld får man samtidig godt fat i musklerne på underbenets forside.



Figur 3



Figur 4

Øvelserne på fig. 3 og 4 supplerer hinanden. De kan i begge tilfælde udføres med tærne pegende fremad eller væk fra kroppen. Højden gulv/stol tilpasses udøverens smidighed.

Det er meget vigtigt, at forklare personen, at der skal tages hensyn til knæene. Med lav belastning på tværs af knæet, og knæet fremad i tærnes retning, så der ikke opstår vrid i knæene.