

m. biceps femoris/tohovedet hasemuskel

Hvor er det nu, den sidder?



Biceps femoris, en stor hasemuskel, hvis stivhed ofte er anledning til lændeproblemer, idet stive hasemuskler forhindrer hofteskålen i at vippe. Fremoverbøjninger kommer derfor til at foregå i lænderegionen med en overbelastning til følge.

Grundige stræk og smidighedsøvelser for hasemusklene hører derfor med til enhver rygtræning.



Figur 1

Her vises en begynderøvelse, hvor hovedet trækkes ned mod gulvet. Den kan også udføres uden træk med armene, hvor man blot lader kroppen hænge, men vigtig er: strakte ben, hele vægten på fodballerne, hellere lidt frem end bagud. Øvelsen skal tage så lang tid, at rygbøjningen kommer helt ned i lænden, og hofteskålen begynder at vippe.



Figur 2

Fremadbøjning med spredte ben. Øvelsen foregår med strakt ryg og strakte ben! Når grundstillingen er indtaget bevæges kroppen langsom fremover, indtil hofteskålen ikke bevæger sig mere. Her holdes strækket. Hvis

folk vil vise, hvor smidige de er, og bøjer sig helt til gulvet, har de ikke forstået øvelsen.



Figur 3



Figur 4

Fig. 3 og 4 supplerer hinanden, hvilket er nødvendigt på grund af hasemusklernes forskellige funktioner, bagud og til siden. Øvelsens sværhedsgrad afhænger af, hvor højt foden anbringes. I begge tilfælde forstærkes virkningen ved at gå ned i knæ. I fig. 3 kan virkningen også forstærkes ved at foretage bøjningen med svagt svaj i ryggen. Igen for at vippe hofteskålen noget mere.