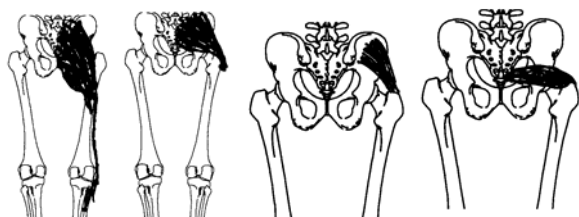


m. gluteus maximus, medius, minimus *og m. piriformis - sædemusklerne*

Hvor er det nu, de sidder?



Spændte baller? Øm bagi? Ischasproblemer?
Øm nederst på lænden? Ja, så er sædemusk-
lerne blandet ind i det.



Figur 1

Fig. 1 viser et humant stræk for venstre balle.
Øvelsen kan udføres af alle, måske endda i en
lænestol med fodskammel, men skal så også
holdes længe for at virke.



Figur 2

Fig. 2 giver et kraftigere stræk samme sted
som øvelsen i fig. 1. Husk at de trækkende
hænder skal holdes under knæet.

Ovenstående øvelser virker kraftigst bag
på ballerne, hvorfor øvelserne bør sup-
pleres med en af følgende.



Figur 3



Figur 4

Øvelserne i fig. 3 og 4 supplerer hinanden.
De giver begge et godt træk i senebåndet
på lårets yderside og den del af ballerne
som tilhæfter her. Og dermed er også sagt,
at disse øvelser ikke kommer så meget i
dybden på ballerne.

Ud fra dette må det være klart, at udstræk-
ning af sædemusklerne må indeholde
mindst et af strækkene 1-2 og 3-4!

Forskellen på udførelsen af øvelsen i fig. 3
og fig. 4 resulterer i forskellig styrke i
strækket, men er meget afhængig af udøve-
rens evne til at holde balancen. Strækket
kan øges yderligere ved at dreje modsatte
skulder over mod det løftede knæ.