

m quadriceps femoris/firehovedet knæstrækker

Hvor er det nu, den sidder?



Tonset rundt i idrætshallen eller været på en lang tur i skoven? Ja så er der brug for disse øvelser, som i øvrigt også er gode som opvarmning før en kommende kraftanstrengelse.



Figur 1

En klassisk strækøvelse for lårmusklen. Det er vigtigt at hoften skydes lidt frem, så strækket har fat i alle fire hoveder. Alt efter hvor langt ude på foden hånden holder, kan man også få fat i musklerne på skinnebenet.

Øvelsen kan udmærket foregå med støtte til væg, hvis det kniber med at holde balancen, samtidig med, at der skal trækkes hårdt i foden. Balancen kan ligeledes forbedres ved at gå lidt ned i det modsatte knæ.



Figur 2

Fig. 2 er for de lidt mere smidige. Øvelsen får bedre fat i det øverste hoved. Her skal passes meget på knæene. Det forreste knæ må ikke bøjes mere end på billedet, foden må gerne være længere fremme! Ved det bagerste knæ skal vægten ligge foran knæet, ikke på knæskallen!



Figur 3

Endnu mere effektiv, men også vanskeligere. Trækket med hånden bevirker, at også de 3 hoveder fra låret nu får et kraftigt træk. Til gengæld er knæene nu endnu mere udsatte, så: Forreste fod langt frem, vægten på bagerste knæ skal ligge over knæet og ikke på knæskallen (brugt eventuelt blødt underlag).