

m. sartorius/skræddermusklen

Hvor er det nu, den sidder?



Fra ydersiden og skråt ind over låret/knæet, så det er svært at få lagt et ordentligt stræk uden samtidig at overbelaste knæleddet. Derfor skal denne muskel også strækkes ad flere gange.



Figur 1

En klassisk strækøvelse for lårmusklerne. Det er vigtigt at hoften skydes lidt frem, så strækket får godt fat. 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

For at få fat i skræddermuskulens skrå forløb lægges det bagerste ben lidt ud til siden før kroppen begynder at arbejde nedad. Strækket er effektivt, belastningen for knæet stor og skæv så pas på.



Figur 3

Her ligger strækket lige på knæet, så træk bare til. Husk, der støttes over knæet/knæskallen, brug eventuelt en pude under knæet.