

m. tibialis anterior/forreste skinnebensmuskel

Hvor er det nu, den sidder?



En muskel, som i spændt tilstand ofte er med ved skader som skinnebetsbetændelse m. m. En muskel, som på grund af den ringe tykkelse også ofte bliver kold og usmidig, og så er den også udsat for slag.



Figur 3

For de mere smidige. Men et stræk som både er effektivt og nemt at lave.



Figur 1

Jo længere ude på foden, du har fat, jo flere af fodens muskler får du fat på med samme stræk. Strækket kan øges, ved med modsatte arm at løfte knæet yderligere. Kan man ikke stå uden støtte, må man finde noget at holde i.



Figur 2

Denne øvelse er uden balanceproblemer. Til gengæld får folk ofte krampe i foden ved for langt et stræk.