

m. triceps surae/trehoved benmusk

Hvor er det nu, den sidder?



Manglende kendskab til triceps suraes forløb giver ofte anledning til ganske alvorlige skader på lægmusklen, så derfor: Musklen udspringer fra lårknoglen med 2 hoveder og fra underbensknoglerne med et hoved. Med tilhæftning på hælbenet skal der altså strækkes over 2 led. Her glemmes ofte strækket på den dybeste del af muskelen.



Figur 1

Et strække for den lange del af muskelen. Det er vigtigt at kroppen arbejder fremad i en lige linje efter det bagerste ben, ellers vil der blot opstå skæve træk i lænd eller ryg.

Da denne del af muskelen er langt den største vil et helt strakt ben betyde at den dybere beliggende del ikke bliver strakt.

Strækket skal derfor suppleres med for eksempel:



Figur 2

Som giver et kraftigt træk på den nederste del af triceps surae. Strækket forstærkes ved at udøveren læner sig mere og mere frem over benet. Hælen skal dog hele tiden være i gulvet.



Figur 3

Fig. 3 er en anden måde at strække hele muskelen. Man har her lidt mere fat i den dybe del af muskelen end ved fig. 1, men det er stadig nødvendigt med et supplement. Enten med øvelsen i fig. 2 eller ved at føre knæet ind mod ribben. Herved slækkes muskelen over knæhasen, så trækket kommer til at ligge i musklen nedre del.

Mange springskader skyldes manglende spændstighed i musklens nedre del.