

En målsättning för en vältränad elitman inom t ex höjdhopp bör vara att kunna sitta och lyfta ett rakt ben 45° över vågplanet med en belastning vid foten på 15 kg.

Knäböjare

För att värdera olika övningar för knästräckarmuskulaturen måste man ta hänsyn till dess antagonister, dvs de muskler som finns på lårets baksida och som alla dels sträcker i höft och dels böjer i knä. Dessa muskler har ett gemensamt namn, de *ischiocrurala musklerna*. De kommer från sittbenet (ischii) och går till underbenet (cruris). De är tre stycken.

Fig 161

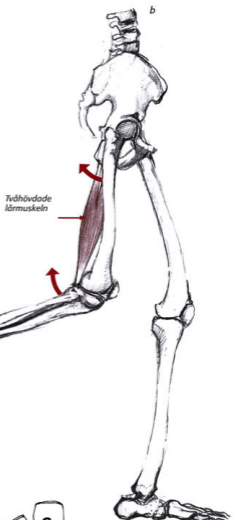
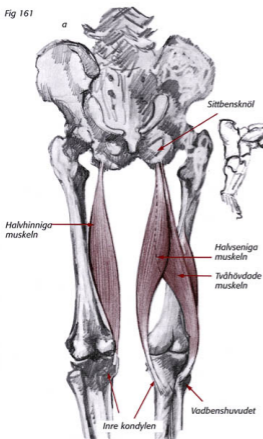
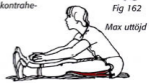


Fig 162



Alla tre kommer från sittbensknölen (tuber ischiadicum). Den tvåhövade lårmuskeln (Biceps femoris) böjer i knät och kan rotera underbenet så, att foten riktas utåt. Den halvseniga (Semitendinosus) och den halvhinniga (Semimembranosus) muskeln fäster på skenbenets (tibia) inre kondyl varför de böjer i knät och kan rotera underbenet inåt. Som samlingsnamn för dessa tre muskler används även

det engelska ordet "Hamstrings" som betyder skinksträngar och syftar på musklernas senor som lätt kan kännas i lårets baksida. Avståndet från ursprung till fäste för dessa höftsträckare, resp. knäböjarmuskler varierar mycket beroende på vinkeln i höft- resp. knäled. Förkortade muskler på lårets baksida resulterar i att man är orörlig i höften. Oförmågan att tippa bäckenet framåt försöker man då kompensera genom att böja sig framåt i ländryggen. Många ryggbesvär beror på för korta "hamstrings".