

Rörlighetsövningar för knäböjarna

Fig 163 visar några ställningar där man med PNF-metoden (sid 21) kan töja på knäböjarmuskulerna.

a) Man intar ställningen utan att böja framåt i ländryggen. Ryggen skall hållas rak. I stället tippa man bäckenet så långt som lårmusklerna tillåter

b) Man står med böjda knän och ordentligt stöd med händerna i golvet. Därefter sträcker man knäna tills man känner lagom spänning på lårets baksida. Ryggen avlastas genom att händerna stöder mot golvet. Gör man det med ett ben i taget så kommer man att genom det böjda benets ställning ytterligare avlasta ryggen. Övningen lämpar sig bäst för personer som redan har relativt långa "hamstrings"

c) Man ligger på rygg och drar ett rakt ben mot bröstet.



Styrkeövningar för knäböjarna

Nedanstående övningar är exempel på olika styrkesträrande övningar för lårets baksida.

Fig 164a) En kamrat (viktsko eller en gummislang) ger lagom motstånd så att man med jämna rörelser fram och tillbaka kan böja knät (koncentriskt muskelarbete) resp. bromsar sträckning i knät på tillbakavägen (excentriskt muskelarbete) Motståndet skall inte vara så stort att man måste böja i höften för att kunna orka utföra rörelserna.

Fig 164 a)



b) Genom att med ländtarmbensmuskeln (M iliopsoas) böja i höften, dvs tippa bäckenet framåt, får man sittbensknölen att röra sig längre bort från underbenet. Man har alltså förlängt böjarmuskulerna till knät och därmed ökat deras styrka (sid 18). Detta betyder att man samtidigt belastar ländryggen i en ofördelaktig ställning, vilket lätt ger upphov till smärtor. Man bör alltså pressa ned höften och inte belasta mer än att man kan utföra rörelserna med höften mot underlaget.



c) Samma styrketräningsapparat som används för träning av knästräckarna används även ibland till knäböjarna (se fig 106).



d) En mycket ansträngande övning är att stå på knä (mjukt underlag) med stöd på underbenen. Därefter låter man överkropp saktas fällas framåt för att sedan dra den tillbaka. Höften skall hållas rak. Det är lämpligt att börja med små utslag. Övningen ger mycket hög belastning för musklerna och kan lätt ge tendens till kramp, om man är otränad. I denna övning fungerar den egna kroppsvikten som belastning. Ju längre framför knäleden man placerar bälens tyngdpunkt desto större vridmoment måste knäböjarmuskulerna motverka.



För att träna upp koordination och snabbhet hos musklerna på lårets baksida kan man t ex löpa med korta snabba steg, springa och försöka sparka sig själv i baken eller cykla snabbt (1:ans växel).