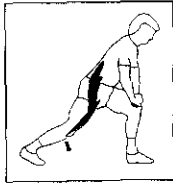
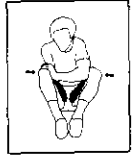
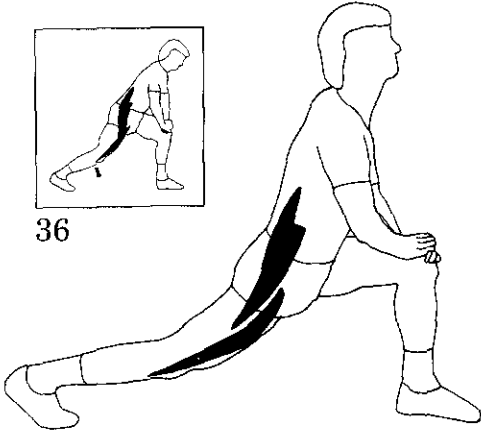


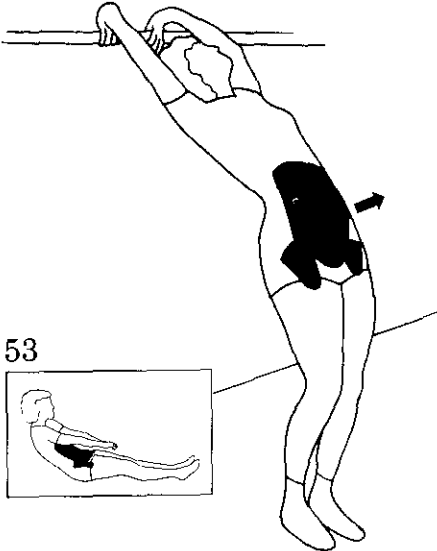
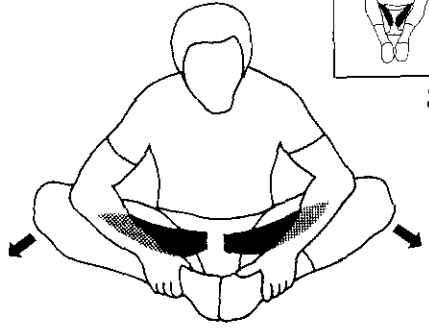
# Fodbold



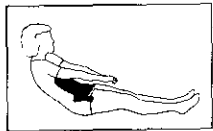
36



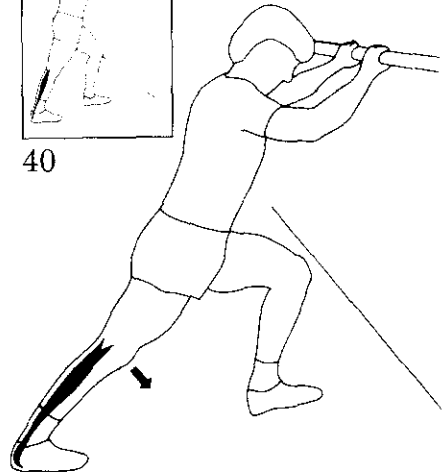
31

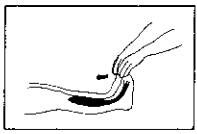


53

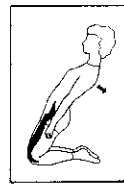
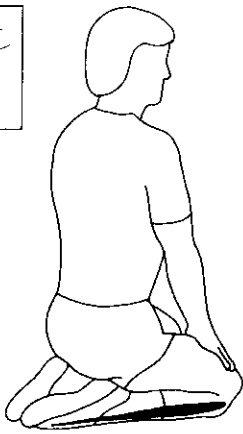


40

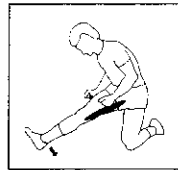
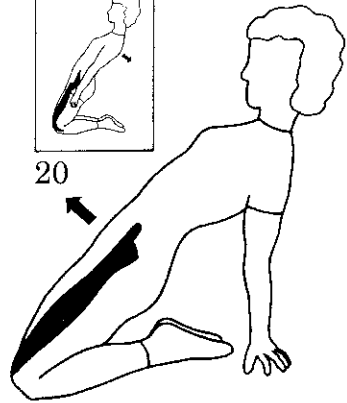




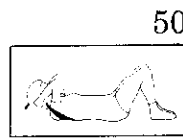
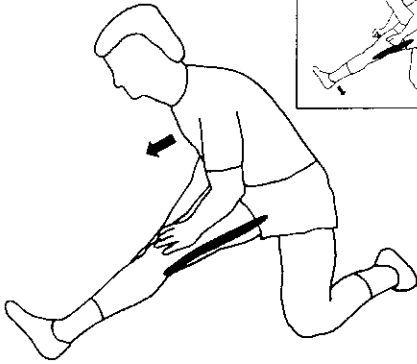
43



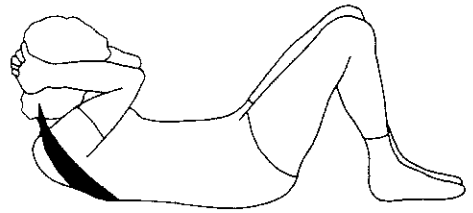
20



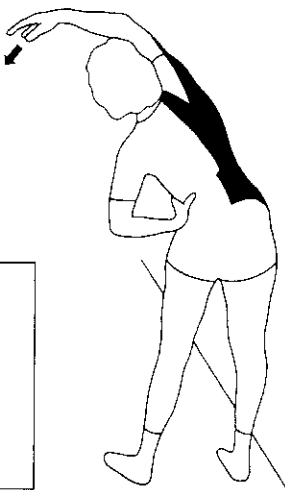
22



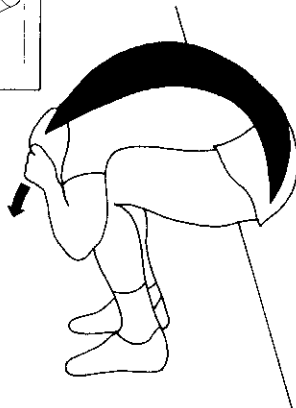
50



46



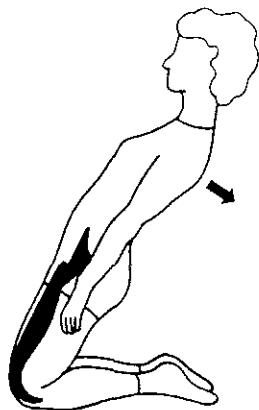
52



# 20. Forsidens lårmuskulatur og lænde-hoftebensmuskelen

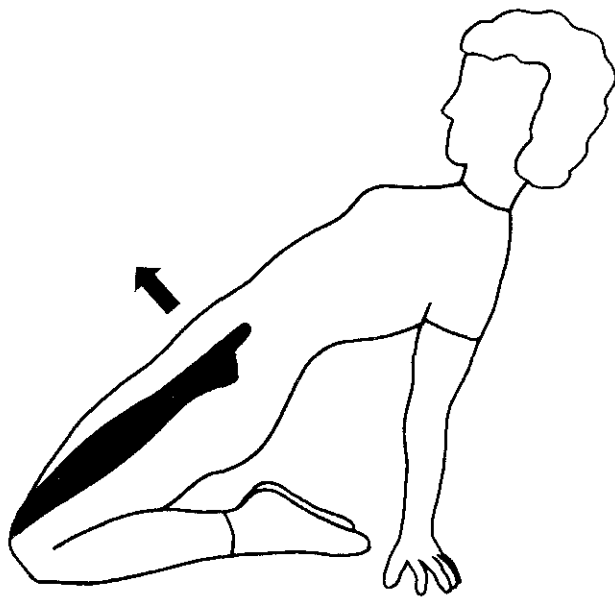
*M. quadriceps femoris, m. iliopsoas*

Funktion: Bøjer i hofteledet og strækker (quadriceps) i knæledet.  
*Obs!* Hele denne øvelse udføres med stretchstilling på underbenets forside og kan altså kombineres med øvelser for fodledets opadbøjere (se øvelserne 43 og 44).



## A. Muskelspænding.

Sid på knæ med vristerne strakt og tæerne pegende bagud. Læn den strakte overkrop bagud, og hold stillingen, så spændingen på lårets forside mærkes i 20-30 sek.



## B. Stretch.

Læn overkroppen yderligere bagud, og støt hænderne på gulvet bag kroppen. Før hoften opad, så langt det er muligt, og mærk stramningen på lårets forside. Hold stillingen i 20-30 sek.

# 22. Bagsidens lårmuskulatur (hasemusklerne)

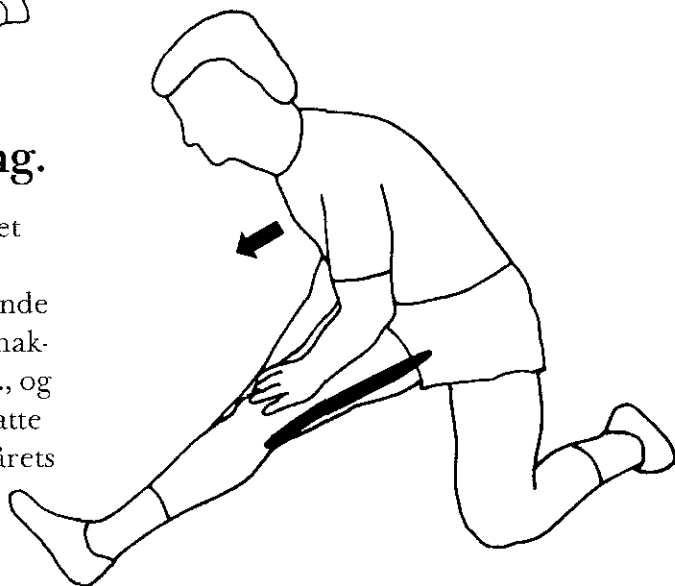
*M. biceps femoris, m. semitendinosus, m. semimembranosus*

Funktion: Strækker (og fører indad) i hofteledet og bøjer i knæledet.



## A. Muskelspænding.

Sid på det ene knæ, og hold det andet ben strakt skråt fremad med hælen i gulvet (hæksiddende stilling). Pres det strakte ben maksimalt imod gulvet i 20-30 sek., og støt eventuelt med den modsatte hånd. Mærk spændingen på lårets bagside.



## B. Stretch.

Læn overkroppen ind over det strakte ben, og hold ryggen så rank som muligt. Hænderne må gerne holdes på ryggen. Mærk stretchet på lårets bagside. Hold stillingen i 20-30 sek.

# 31. Muskulaturen på lårets inderside (adduktorerne)

*Mm. adductor longus & brevis, m. adductor magnus, m. gracilis, m. pectineus*

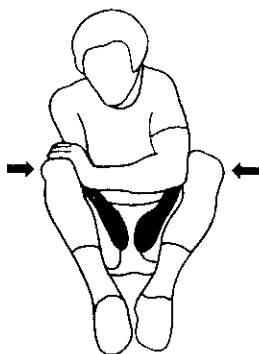
Funktion: Fører indad (bøjer og roterer udad) i hoftelædet.

»Skrædderstretchet«

## A. Muskelspænding.

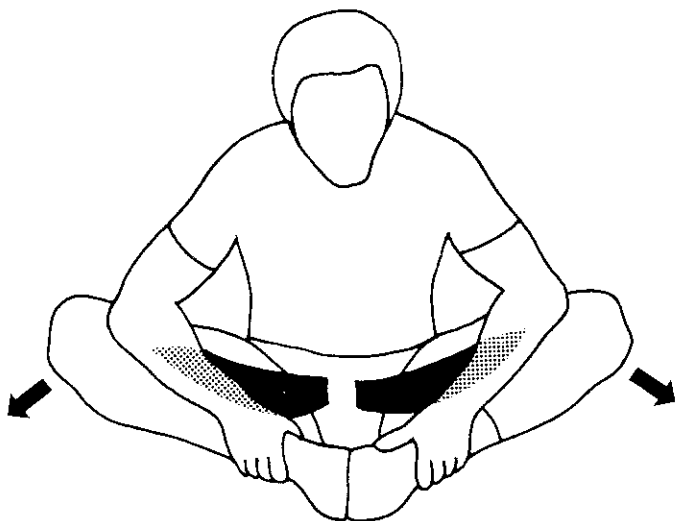
Sid på gulvet med bøjede knæ, og før fødderne ind imod sædet.

Hold knæene adskilt fra hinanden ved at fatte med hænderne om begge vriste, sæt en bold imellem knæene, eller placer som på billedet underarmen i tværløje. Pres maksimalt knæene imod hinanden i 20-30 sek.



## B. Stretch.

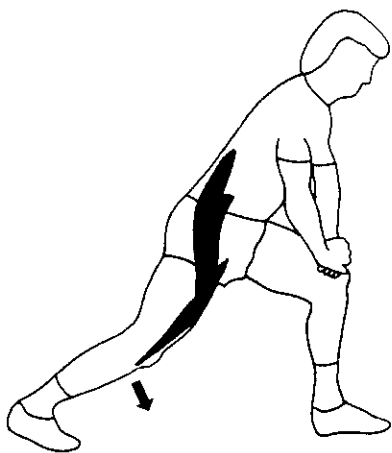
Før hælene ind imod sædet ved at trække med hænderne omkring vristerne. Tryk let med albuerne, og før så knæene udad til yderløjet. Bøj kroppen let frem over benene, og hold stretchet, som mærkes på lårenes indersider, i 20-30 sek.



# 36. Den dybe hoftebøjermuskulatur

*M. psoas major, m. iliacus, (m. sartorius, m. quadriceps, adduktorer)*

Funktion: Bøjer i hofteledet.



## A. Muskelspænding.

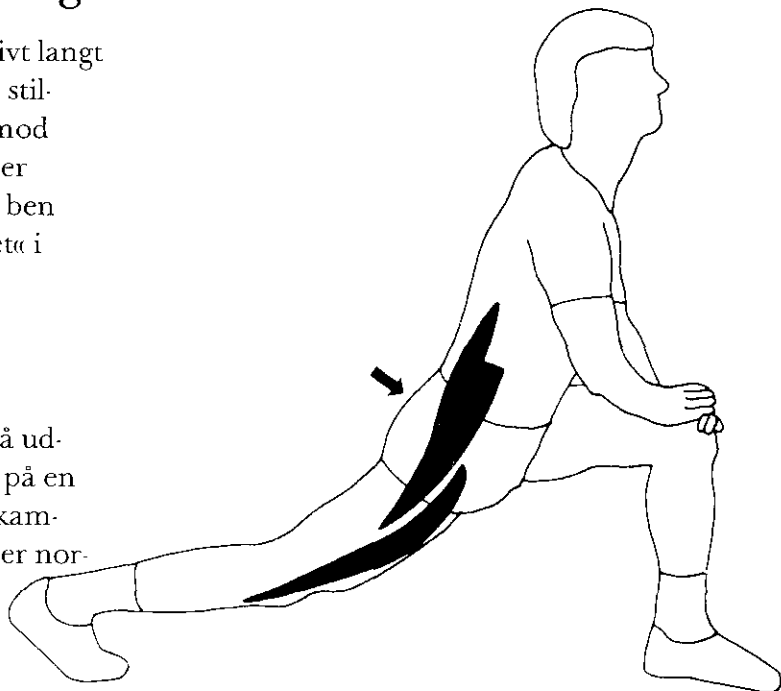
Stå med den ene fod relativt langt bagud (»langskridtstående stilling«), og støt hænderne imod knæet, en ribbe, en stol eller lignende. Pres det bageste ben maksimalt »gennem gulvet« i 20-30 sek.

*Alternativ:* Øvelsen kan også udføres med det bageste ben på en bænk, en lav stol eller en skammel. Denne variation kræver normalt støtte til hånden.

## B. Stretch.

Før hoften frem med rank overkrop og med det bageste ben strakt. Mærk stramningen i hoften, og hold stillingen i 20-30 sek. Stretchet kan accentueres ved at sætte det bageste knæ imod underlaget.

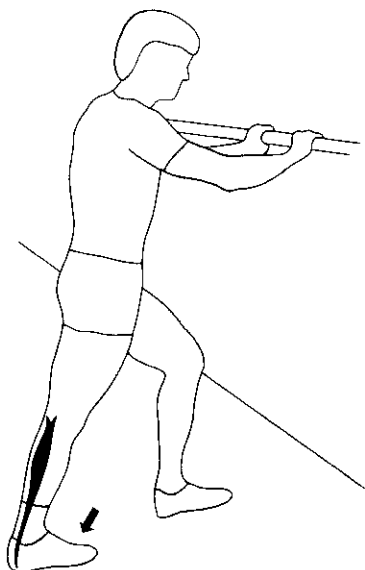
*Bemærk!* Bøj ikke støttebenets knæ foran vristen, da dette hindrer det rigtige stretch i hoften.



# 40. Lægmoskulaturen

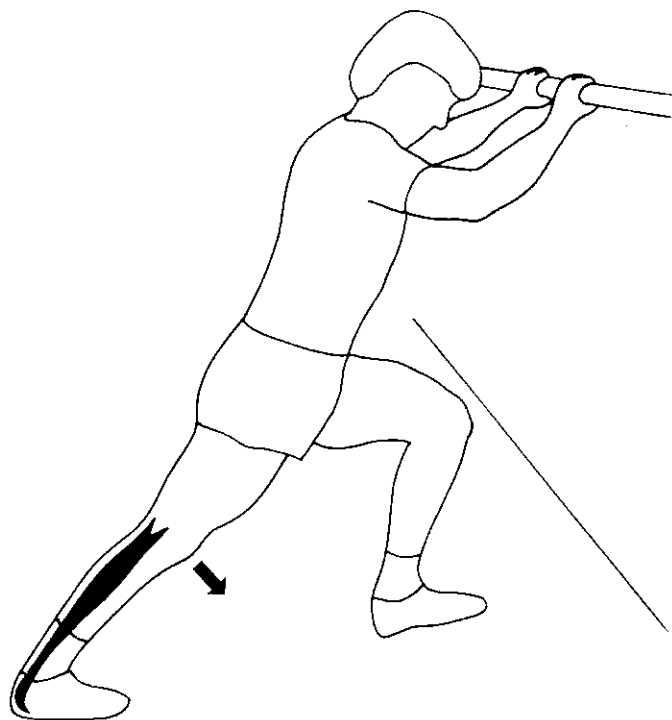
*M. gastrocnemius, m. soleus, m. tibialis posterior (o.m. plantaris)*

Funktion: Bøjer (nedad) i fodledet.



## A. Muskelspænding.

Læn dig med hænderne imod en ribbe, en væg, en stolpe eller et træ i brysthøjde, og placer den bageste fod 60-70 cm fra genstanden. Lad kroppens vægt falde noget forover, og stræk det bageste ben, så du mærker en let stramning. Pres tæerne/forfoden maksimalt imod underlaget i 20-30 sek.



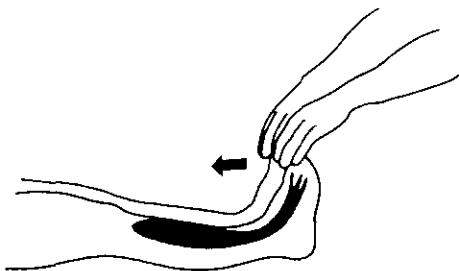
## B. Stretch.

Læn kroppen frem, og før hoften fremad. Hold fortsat det bageste ben strakt. Mærk stramningen i læggen, og hold stillingen i 20-30 sek.

# 43. Forsidens underbensmuskulatur

*M. tibialis anterior, m. extensor digitorum longus, m. extensor hallucis longus*

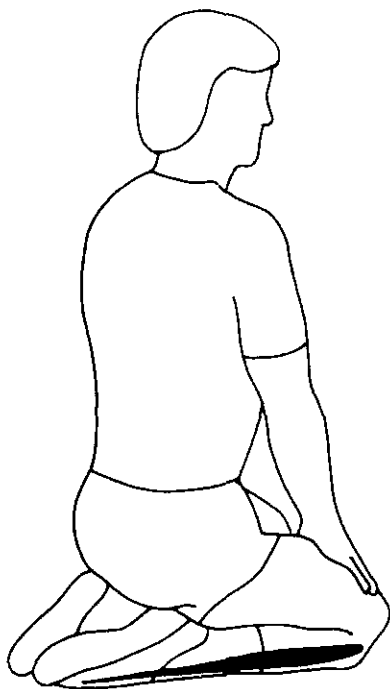
Funktion: Bøjer (strækker, extenderer) vristen og tåledene opad.



## A. Muskelspænding.

Bøj tærne og foden opad »imod næsen« med maksimal kraft i 20-30 sek., for eksempel ved at en træningskammerat holder imod i tærne.

*OBS! Alternativ:* Stå på hælene, og løft tærne så meget som muligt, helst med en ribbe, et tungt møbel eller lignende som modstand.



## B. Stretch.

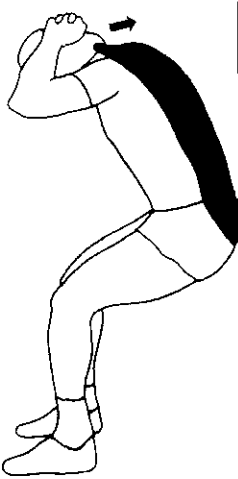
Sid på knæene med hælene under enden og tærne strakt bagud. Hold stillingen i 20-30 sek. Momentet kan forstærkes ved at læne kroppen bagover.

*Tips!* Dette moment lader sig let kombinere med muskelspændingen for hoftebøjnerne og forsidens lår-muskulatur i øvelse 20.

# 46. Den dybe rygmuskulatur – strækkerne

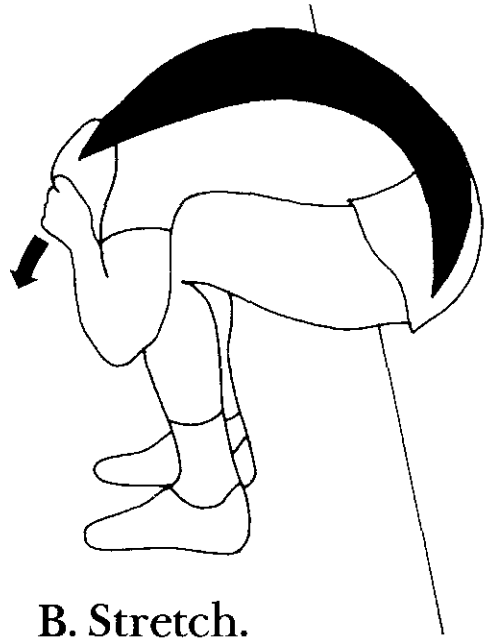
*Mm. erectores spinae = mm. iliocostalis cervicis, thoracis & lumborum + mm. longissimus cervicis, thoracis & capitis + m. semispinalis capitis, mm. interspinales, m. spinalis*

Funktion: Strækker ryggen, bøjer hvirvelsøjlen bagud.



## A. Muskelspænding.

Stå let foroverbøjet, så ryggen ikke er svajet. Læn lænden imod en væg med let bøjede knæ. Fold hænderne bag nakken, og pres ryggen maksimalt bagud med hænderne som modstand i 20-30 sek.



## B. Stretch.

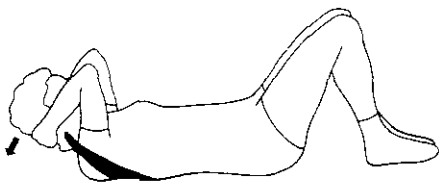
Bøj ryggen fremover (hjælp lidt til med hænderne), og mærk stramningen langs rygraden. Hold stillingen i 20-30 sek.

*Alternativ:* Denne øvelse kan også udføres siddende med bøjede ben og hovedet mellem knæene.

# 50. Den øverste rygmuskulatur og nakken

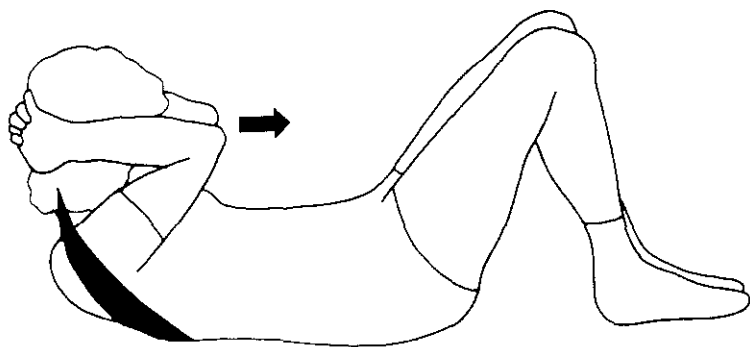
*Mm. erectores spinae, mm. nuchae profundii, mm. splenius capitis & cervicis, m. transversospinalis*

Funktion: Bøjer hoved og hals bagud.



## A. Muskelspænding.

Lig på ryggen med optrukne knæ, og fold hænderne bag nakken. Løft hovedet et stykke, og pres det derpå aktivt bagud med maksimal kraft mod de foldede hænder i ca. 20 sek.



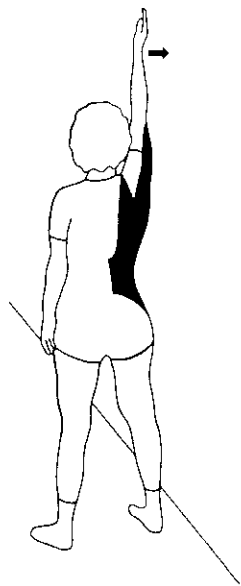
## B. Stretch.

Træk hovedet opad-fremad med de foldede hænder, så der mærkes en stramning i nakkemuskulaturen og den øverste del af ryggen. Hold stillingen i ca. 20 sek.

# 52. Kroppens sidemuskulatur

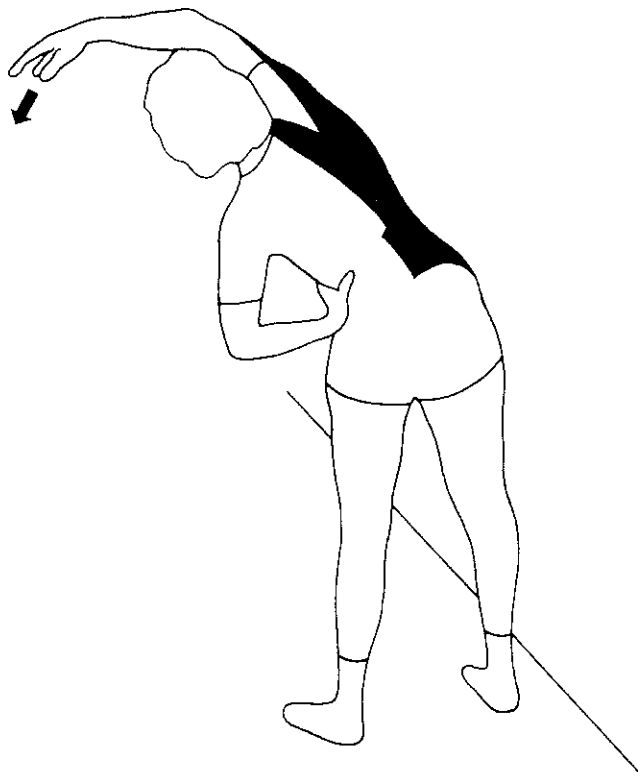
*M. spinalis thoracis, mm. obliquus externus & internus abdominis, m. quadratus lumborum, (m. triceps brachii)*

Funktion: Bøjer til siden i bryst- og lænderygraden.



## A. Muskelspænding.

Stå med siden imod en væg med skulderbredde imellem fødderne. Løft armen nærmest væggen så højt som muligt, og pres håndryggen og armen maksimalt imod væggen i 10-15 sek.



## B. Stretch.

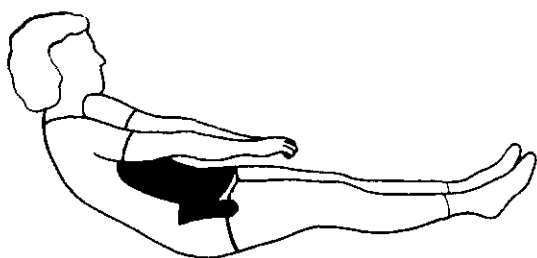
Bøj langsomt i midjen i retning ud fra væggen med armen strakt over hovedet. Placer den anden hånd på hoften, og hold stretchet, når det mærkes, i 10-15 sek.

*Bemærk!* Gå langsomt ud af stretchstillingen. Ingen rykvisse bevægelser!

# 53. Bugmuskulaturen

*Hovedsagelig m. rectus abdominis, desuden mm. obliquus externus & internus abdominis, mm. psoas major & minor*

Funktion: Bøjer (fremad) i bryst- og lænderygraden.



## A. Muskelspænding.

Spænd bugmusklerne ved fra rygliggende stilling at holde en »frosen kroprejsning« i 20-30 sek.

Vinklen med gulvet skal være 30°. Hænderne kan for eksempel placeres på lårene.



## B. Stretch.

Bøj kroppen bagover, helst over en rygstøtte (et gelænder, et bord eller lignende), der er placeret 20-25 cm over navlehøjde. Ellers kan hænderne støttes bagude imod en væg eller lignende. Hold stretchstillingen i 20-30 sek.