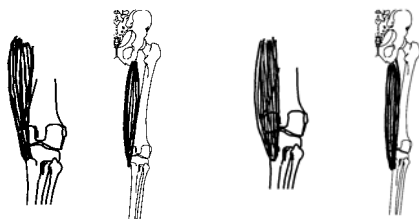


m. semimembranosus/halvhindede hasemuskel

m. semitendinosus/halvsenede hasemuskel

Hvor er det nu, de sidder?



Hasemusklerne er ofte meget stive, selv hos børn kan det være et meget udtalt problem, hvorfor stræk af disse muskler bør ofres mere opmærksomhed. Stive hasemusklær hæmmer bevægelsen i hofteskålen og giver derved anledning til lændesmerter!



Figur 2



Figur 1

En af de nemme øvelser for hasemusklerne. Kan man ikke nå tæerne, gør det intet. Vigtigt er det derimod, at ryggen holdes rank, så foroverbøjningen sker ved at vippe hofteskålen og ikke ved bevægelse oppe i rygsøjlen.



Figur 3

Fig. 2 og 3 supplerer hinanden, hvilket er nødvendigt på grund af hasemusklernes forskellige funktioner, bagud og til siden. Øvelsen sværhedsgrad afhænger af, hvor højt foden anbringes. I begge tilfælde forstærkes virkningen ved at gå ned i knæ. I fig. 3 kan virkningen også forstærkes ved at foretage bøjningen med svagt svaj i ryggen. Igen for at vippe hofteskålen noget mere.

Se også m. biceps femoris