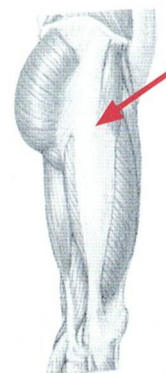


Øvelser for ydre hoftemuskulatur

Udspænding og styrketræningsøvelserne er udarbejdet til brug, hvor der ønskes præcis træning af en bestemt muskel. Ellers er en mere varieret træning bedst, og her kan de andre programmer i denne serie bruges (hofteartrose, rygtræning, knæartrose). **Husk at fokusere på at få fat i den rigtige muskel.**

Fascia lata musklen

Musklen sidder fast midt på den yderste del af hoftekammen (crista) og hæfter med en lang sene til den øverste del af den store underbens knogle (tibia). Den fungerer som udadfører af benet og hjælper med at rotere hoften indad. Når den er helt strakt støtter den bækkenets stabilitet.



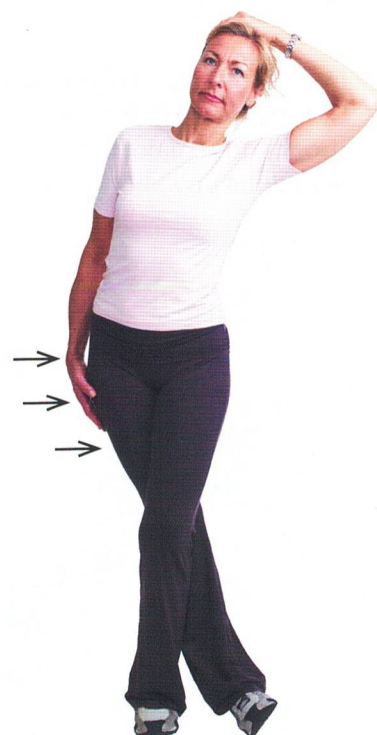
ØVELSER FASCIA LATA MUSKLEN

Hver enkelt øvelse kan gentages 1 til 3 gange dagligt.

Udspænding

Udgangsstilling: Stå oprejst med den ene arm over hovedet. Sæt derefter benet på modsatte side bagved det andet.

Handling: Med vægten ligeligt fordelt på begge ben foretages nu en sidebøjning ind over det bøjede ben. Strækket skal føles på ydersiden af bagerste ben. Hold strækket og tæl langsomt til 10. Gentag 10 gange og skift side. Gentag 10 x 3 gange (3 sæt) på hver side.



Styrketræning

Udgangsstilling: Lig på siden på et bord eller en fast madras. Kroppen og det øverste ben skal være lige, med det nederste ben bøjet i knæet. Placer vægten eller elastikken (skal fastgøres) omkring vristen.

Handling: Hold knæet lige og løft langsomt benet til maksimum 40 cm over underlaget, tæl til 10. Sænk derefter benet langsomt til udgangspunktet. Udfør denne øvelse 10 gange, hvil 10 sekunder og gentag i alt med 30 gentagelser (3 sæt) på hver side. Belastningen øges derefter med enten tungere vægt eller kraftigere elastik.



ØVELSER TRAKTUS ILIOTIBIALIS

Styrketræning

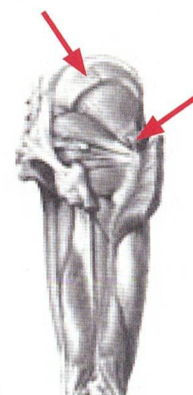
Udgangsstilling: Lig på siden på et bord eller en fast madras. Placer vægten (evt. elastik som skal fastgøres) omkring vristen. Hold dine knæ strakte, **bøj øverste ben i hoften ca. 45° fremad.**



Handling: Løft langsomt dine ben 40 cm over underlaget, og tæl til 10. **Undgå at rulle baglæns/tilbage fra de 45 grader.** Udfør denne øvelse 10 gange, hvil i 10 sekunder og gentag yderligere 10 gange (3 sæt).

ØVELSER GLUTEUS MEDIUS MUSKLEN

Den midterste ballemuskel (m. gluteus medius) er en bred, kraftig muskel. Den udspringer fra hoftekammen og hæfter via en stor insertionssene på låret (trochanter major). Musklen er en udadfører og indadrotator for hofteledet, men dens hovedvirkning er kontrol af bækkenkipningen, når man står.

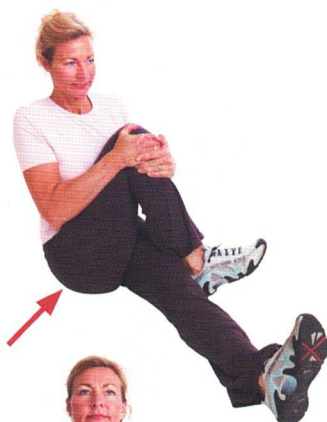


Udspænding

Udgangsstilling: Sid med det ene ben strakt lige ud.

Handling: Bøj det bents knæ, du skal arbejde med, op mod modsatte hofte og træk benet direkte op imod det modsatte bryst.

Hold det og tæl til 10. Gentag 10 gange. Skift ben. Gentag i alt 30 gange for hvert ben i 3 sæt.



Styrketræning

Udgangsstilling: Stå sidelæns på et trappetrin, en kasse eller andet der er mindst 10 cm. højt. Det ene ben holdes fri af underlaget. Det hjælper at stå foran et spejl på en sådan måde, at taljen er synlig.

Handling: Sænk den ene hofte (frie) langsomt ned mod gulvet og derefter langsomt op igen. Det er vigtigt at holde begge ben strakt, så bevægelsen foregår i hoften.

Ved at bruge vægt enten på benene eller i hænderne kan belastningen øges.

Gentages 10 gange for hvert ben i 3 sæt.

God bedring!

