

# Innehållsförteckning

<b>Teoretisk del</b>	3
Muskels uppbyggnad	3
Nerv-Muskelfunktion	4
Rörlighet	5
Faktorer som anses kunna orsaka muskelförkortningar	6
Metoder att öka muskelns längd och elasticitet	7
<b>Praktikdel</b>	8
Byggsträckaren - <i>Erector Spinae</i>	9
Stora breda ryggmuskeln - <i>Latissimus Dorsi</i>	9
Höftböjaren - <i>Iliopsoas</i>	11
Stora Sätessmuskeln - <i>Gluteus Maximus</i>	12
Yttre sätessmuskeln - <i>Gluteus Medius</i>	13
Utåttrotatorer	14
Lårets bakre muskelgrupp - <i>Hamstrings</i>	15
Lårets främre muskelgrupp - <i>Quadriceps Femoris</i>	16
Lårets inre muskelgrupp - <i>Korta Adduktorerna</i>	17
Lårets inre muskelgrupp - <i>Långa Adduktorerna</i>	18
Vadmuskeln - <i>Triceps Surae</i>	19
<i>Gastrocnemius</i>	19
<i>Soleus</i>	20
Underbenets främre muskelgrupp - <i>Tibialis Anterior</i>	21
Axelns utåttrotatorer - <i>Infraspinatus och Teres Minor</i>	22
Stora Bröstmuskeln - <i>Pectoralis Major</i>	23
Överarmens böjare - <i>Biceps Brachii</i>	24
Överarmens sträckare - <i>Triceps Brachii</i>	25
Underarmens sträckare - <i>Extensorer</i>	26
Underarmens böjare - <i>Flexorer</i>	27
Kappmuskeln - <i>Trapezius</i>	28
Rutmuskeln - <i>Rhomboidei</i>	29