

## Varför ska man stretcha?

Stretching bidrar till en bra hållning och avspända muskler. Det ger bättre balans i kroppen som i sin tur ger bättre träningsresultat. Syftet med stretchingen efter träningen är även följande:

- Prestationshöjande - uppnå normal rörlighet, bibehålla rörligheten och ev. öka den något.
- Skadeförebyggande - undviker stelhet och minskar slaggprodukterna från muskeln (=mindre träningsvärk). Minskar risken för sträckningar och muskelbristningar.
- Snabbare återhämtning.

Stretchingen bör vara en del av träningen och innefatta de sista **5-10 minuterna av passet**. En muskel som är förkortad eller stel kan inte arbeta i hela sin längd vilket påverkar träningen negativt. Stretchingen ger musklerna större förutsättningar för att arbeta korrekt vilket i sin tur ger ökad styrka.

Stretching indelas i:

- Dynamiska töjningar - i uppvärmningssyfte. Kallas även för gungtöjningar.
- Statisk töjning - efter slutförd träning. Beskrivs mer längre ner på sidan.
- Förspänning och statisk töjning (KAT-metoden) - i rehabsyfte. Används inte efter träning pga att muskeln redan är varm och risk finns för överspänning, kramp.

Tänk på att ligament och muskler som har en nödvändig stabiliserande rörelsebegränsande funktion i andra rörelseplan ej ska töjas! T.ex. fotledens utsida. Många som stretchar lårets insida sätter ner hela fotsulan i golvet vilket ger töjning även på fotledens utsida. Detta kan resultera i att man lättare vrickar foten senare pga uttöjda ledband. När man gör denna övning bör man därför lyfta upp fotsulan från golvet. Foten ska vara i neutralt läge i förhållande till benet.

## Råd vid genomförandet av stretchingen:

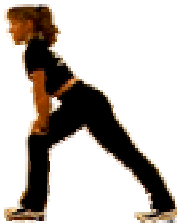
1. Koncentrera dig och slappna av i de muskler du ska töja.
2. Andas lugnt och långsamt. Ta djupare andetag och andas ut långsamt.
3. Gå sakta ut till ytterläget. Stanna när det börjar strama i muskeln. Slappna av. Överdriv ej! Det ska vara en känsla av töjning utan smärta.
4. Fortsätt slappna av och håll i 20-30 sekunder. Stora muskler den längre tiden och mindre muskler den kortare tiden.
5. Gå sakta tillbaka till utgångsläget. Slappna av.

När du har tränat bör du prioritera de muskler som du har använt mest.

### De 7 viktigaste musklerna är:

- vaderna
- höftböjaren
- lårets framsida
- lårets baksida
- sätesmuskeln
- bröstmuskeln
- övre och mellersta delen av ryggen

### STRETCHÖVNINGAR



**Vader:** Ta ett stort steg framåt och låt tårna peka rakt fram. Pressa ner bakre hälen i golvet och fäll tyngden framåt över det böjda benet. Sträva efter en rak, diagonal linje från häls till nacke.



**Lårets framsida:** Knät som är böjt ska vara intill det andra knät. Samma arm som ben. Pressa fram höften och stå rakt. Försök att bli så lång som möjligt. Håll in magen lätt för bättre hållning och balans. Övningen kan även utföras liggande men ta då höger hand om vänster fot och vice versa.



**Lårets baksida:** Knät på det främre benet ska vara lätt böjt. Ryggen rak. Dra rumpan bakåt och fäll överkroppen framåt med rak rygg tills det stramar på lårets baksida. Fotleden ska vara avslappnad och i neutral ställning, dvs ej pressa tåna uppåt eller nedåt.





**Sätesmuskeln:** Sitt ned på båda sittknölna och sätt ena foten på utsidan av det raka benet. Ta tag med motsatt arm om knät och dra benet mot dig och åt sidan. Du ska känna att det stramar på utsidan av höften på det böjda benet. Var noga med att sitta ned på båda sittknölna hela tiden .



**Ljumskar:** Sitt på rumpan med rak rygg. Sätt ihop skosulorna, så att du sitter som en skraddare. Lägg händerna på dina fötter. Pressa försiktigt benen nedåt samtidigt som du med överkroppen lutar dig framåt.



**Rygg:** Stå bredbent med lätt böjda knän. Korsarmarna och ta tag bakom knäna. Runda ryggen och pressa skuldrorna mot taket. **OBS!** Från stående ställning till övningens position: Sätt händerna på knäna och fäll framåt med rak rygg. Därefter korsar du armarna och gör övningen. När du går tillbaka sätter du händerna på knäna igen och rullar försiktigt upp till stående ställning.



**Bröst:** Knäpp händerna bakom ryggen och dra dem försiktigt uppåt. Raka armar hela tiden. Var noga med att hålla bak axlarna och stå rakt. Tänk på att bli så lång som möjligt så får du rätt position. Du stretchar även axlarnas framsida med denna övning.



**Axlar:** Knäpp händerna ovanför huvudet. Rikta handflatorna uppåt och sträck försiktigt. Skall strama ovanpå axlarna. Variera detta från sida till sida. Nu skall det sträcka på sidan av bröstet och ned mot höften.



**Nackens utsida:** Pressa ned båda axlarna. Ta tag på huvudets ena sida och pressa försiktigt ned huvudet i riktning öra mot axel. Stanna när det stramar på utsidan av nacken. Denna övning kan också utföras genom att endast luta huvudet åt sidan, dvs bara huvudets egen tyngd som belastning. Att lägga handen på blir en extra töjningseffekt.