

Rörlighet och stretching Ingelstad P08/09

Liggande Twist

Syfte med övningen:

Sträcka ut hela ryggraden och muskler i rygg och säte

Utförande

Gör så här: Lägg dig på rygg, med benen böjda och fotsulorna i golvet. Sträck höger arm rakt ut från kroppen, längs golvet, och fäst din blick mot handen. Fäll ner dina knän åt vänster, lägg din vänsterhand på höger lår och ligg kvar med dina skuldror i golvet. Byt sida.



Höftstretch – 3 varianter

Syfte med övningen:

Här får du sträcka ut höftböjaren och öka rörligheten

Övning 1



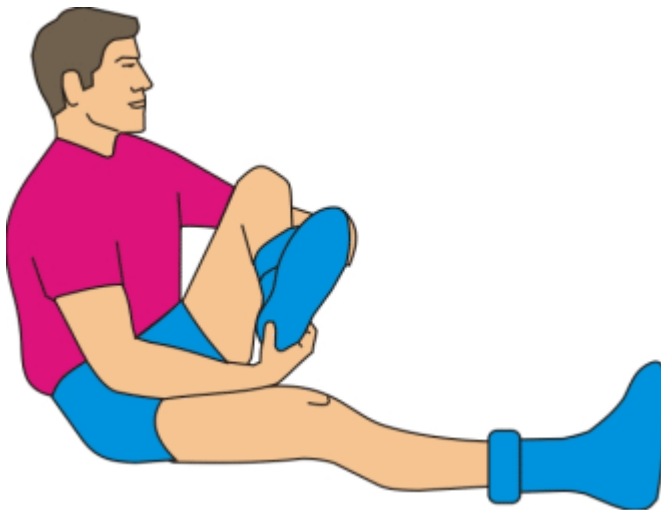
Övning 2

Lägg dig ner på rygg och böj på vänsterbenets knä. Lägg sedan upp högerbenets fot på vänsterbenets knä och låt den vila. Se på bilden hur du ska utföra övningen.



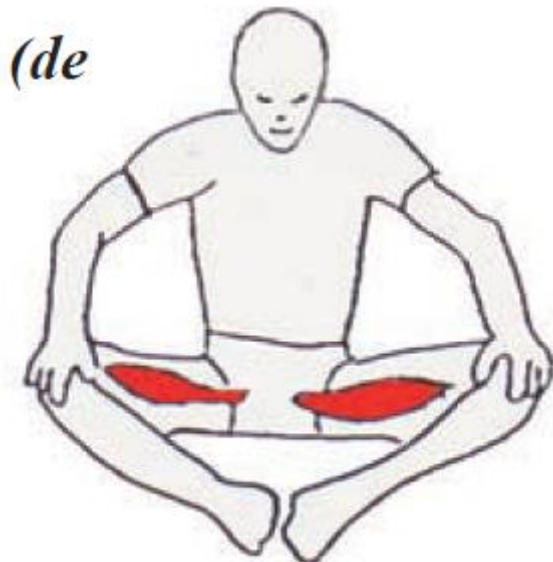
Övning 3

Sätt dig ner och låt det ena benet vara rakt liggandes medan du lyft upp det andra benet som du kan se på bilden.



Töjning av adduktormuskulaturen (de kortare)

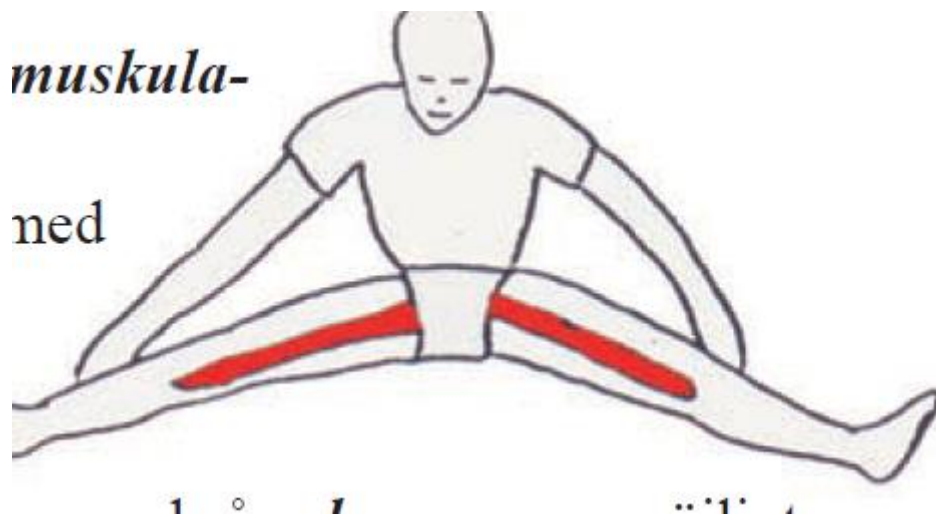
Viktigt att fotsulorna är emot varandra och att hälarna är så nära sätet som möjligt. Överkroppen skall föras framåt med så **rak rygg** som möjligt. För att öka effekten kan man fatta med **händerna runt underbenen** och trycka knäna utåt med hjälp av **armbågarna**.



l

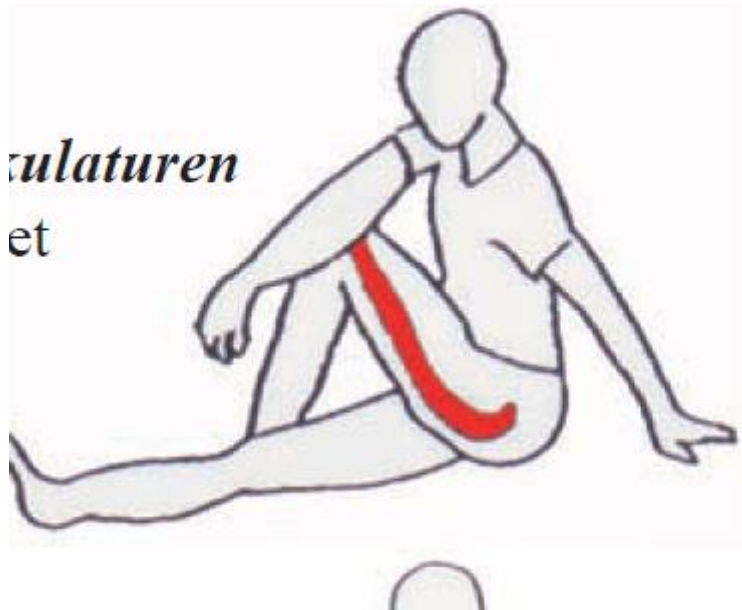
Töjning av adduktormuskulaturen (de längre)

Använd vid behov stöd med händerna. Knäna skall vara **sträckta** vid töjningen. Luta bålen framåt vid töjningen med så **rak rygg** som möjligt.



Töjning av abduktionsmuskulaturen

Hela fotbladet på det böjda benet skall vara i marken. Luta ej överkroppen bakåt.



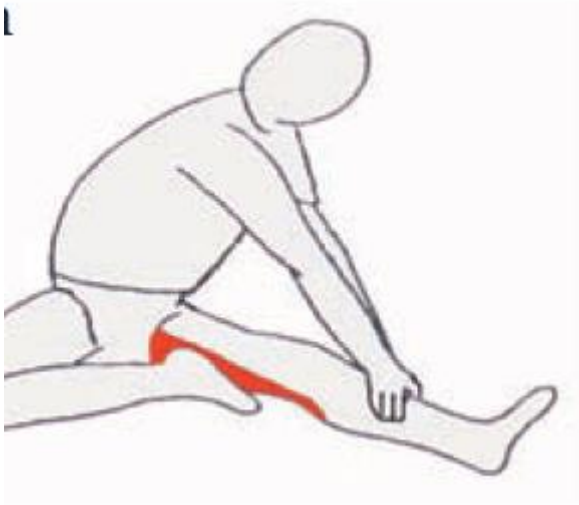
Töjning av abduktionsmuskulaturen

Drag och lyft benet upp mot bröstet.



Töjning av knäböjarmuskulaturen

För upp det andra benets fot mot insidan av det ben som skall töjas. Fäll sedan överkroppen framåt med **så rak rygg** som möjligt över det sträckta benet. Foten skall peka rakt uppåt på det ben som skall töjas. Fatta med händerna under fotbladet eller så långt fram på underbenet som möjligt.

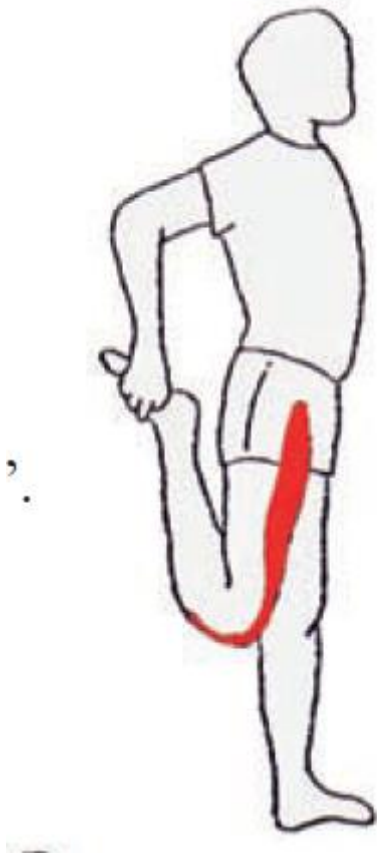


Töjning av vadmuskulaturen (med böjt ben) Sjunk ned och **pressa framdet bakre knäet** (böj i knäleden) men håll **hälen** kvar **i golvet**. Övningen tar mer på djupa vadmuskeln (soleus) än övningnr 8. Avståndet mellan främre och bakre foten skall vara kortare än i övning 8.



Töjning av knästräckare

Pressa hälen mot sätet och skjut höften framåt. Viktigt att **knäet pekar nedåt** och att **benet inte vinklas utåt**. Undvik svank genom att "dra naveln uppåt/inåt".



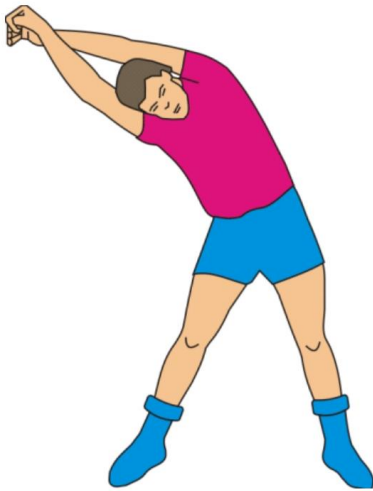
Töjning av knästräckare

Håll höften mot underlaget och drag hälen mot sätet.
Töjningseffekten blir något annorlunda om man drar med motsatt arm.



Stretcha mage och rygg, sidan

Stå upprätt med händerna hopknäppta pekandes uppåt. Böj dig sedan åt vänster för att stretcha vänstersidan och upprepa samma rörelse mot höger sida.

**Stretcha axlar**

Ställ dig likt bilden och lägg den ena handen över den andra och stretcha ut axeln. Byt sedan och stretcha ut den andra axeln.

