

Stretchingövningar för innebandyspelare



Vadmuskel

Sätt ena benet bakom det andra, för fram höften och håll kvar.



Hälsenan

Sätt foten i en snäv vinkel uppåt så att du känner det strama i hälsenan.



Främre lårmuskler

Stå på ett ben, drag foten mot sätesmuskeln och håll kvar.



Bakre lårmuskel

Fäll över kroppen med rak rygg och något böjt ben. Håll gärna händerna på benet.



Ljumskmuskler

För benen brett isär tills muskeln stramar, vänta lite, och tänj ytterligare.



Främre skenbensmuskel

Sitt på hälar, vid behov lyft höger och sedan vänster ben.



Höftböjarmuskler

Sträck det ena benet rakt bakåt med rak kropp, sjunk ner sakta över det böjda benet tills stramning känns.



Underarmar

Vinkla underarmarna ut från kroppen och pressa handflatorna i golvet.



Ryggmuskler

Fäll överkroppen framåt-nedåt.

Arm- och axelmuskler

Lägg ena armen på skulderbladet. Tryck den sakta neråt tills stramning känns.



Sneda ryggmuskler

Fäll överkroppen åt sidan med ena armen över huvudet.

