


Stretching program

Detta program ska göras EFTER VARJE träning och match oavsett vart och när ni tränar eller spelar match! Stretching gör oss rörligare i musklerna och minskar risken för muskelsträckningar.

Tips! Spara det i mobilen så har du det alltid nära till hands.

Ca 40 sekunder på varje övning. Efter VARJE träningspass ni gör!


100% 18:14 mån 3 aug.



Framsida lår

Effektiv stretch av framsida lår och höft.


SÅ STRETCHAR DU FRAMSIDA LÅR



Baksida lår

Avslappnande stretch för baksida lår.


SÅ STRETCHAR DU BAKSIDA LÅR



Grodan

Skonsam stretch av ljumskar för stela höfter och ländrygg.


SÅ GÖR DU GRODAN



Höftböjare

Verkningsfull höftöppnare.


SÅ STRETCHAR DU HÖFTBÖJARE



Insida lår mot vägg

Avstressande stretch för stela ljumskar.


SÅ STRETCHAR DU INSIDA LÅR



Sätetstöl/Löparstretch

Välgörande stretch för ökad cirkulation i ben och höfter.


SÅ GÖR DU SÄTESTÖL/LÖPARSTRETCH



Framläret

© Kenneth Far Bråbäck


Startposition: Stå på ett ben och böj upp det motsatta benet bakåt. Ta tag om vristen, håll ihop knäna och ryggen rak. Håll gärna balansen genom att t.ex. ta stöd mot en lyktstolpe. **Gör så här:** Dra benet bakåt och lite uppåt samtidigt som du skjuter fram höften. Det handlar inte om att böja knät så mycket som möjligt utan om att stretcha muskeln på lårets framsida. **Här ska det kännas:** Framsidan av låret.



Rumpan


© Kenneth Far Bråbäck

Startposition: Sitt ned med det ena benet rakt ut på golvet. Korsstäng det andra benet och ta tag om knät med bägge händerna. Håll ryggen rak. **Gör så här:** Dra upp det böjda knät mot motsatt axel. Vrid samtidigt överkroppen något åt motsatt håll. Se till att baken blir kvar i golvet. **Här ska det kännas:** Stämsmusklerna på det böjda benet.




Forward Fold

Ha vikten på hälsarna och luta dig sakta framåt med lätt böjda knän. Detta är en bra stretchövning som sträcker ut rygg, baksida lår och stämsmuskulaturen. Ta långa, lugna andetag, slappna av och håll i ca 60 sekunder.




Straddle stretch

Sitt på golvet. Ha gärna en ihoprullad matta eller liknande under svansbenet för att tilla bäckenet mera framåt. Förflytta benen så långt ut åt sidorna som möjligt. Håll ryggen rak och luta dig framåt på utandning. Om det är svårt att komma framåt och du önskar en djupare rörelse kan du hålla i exempelvis en vikt och dra dig framåt. Det kallas aktiv töjning. Se till att du gör detta långsamt och kontrollerat så att du inte sträcker dig. Håll i ca 60 sekunder. Denna övning stretchar särskilt ryggen och höftledsböjen.



Gastrocnemius

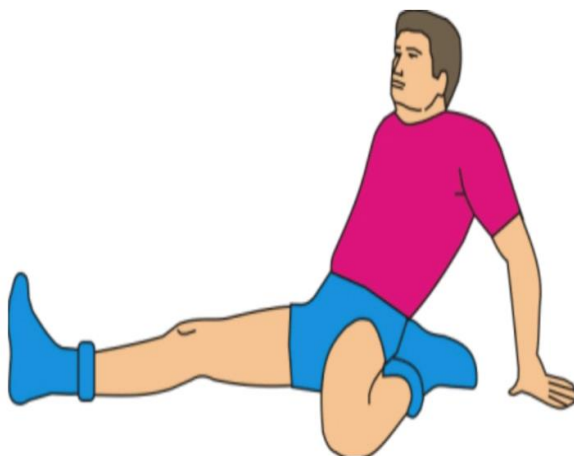
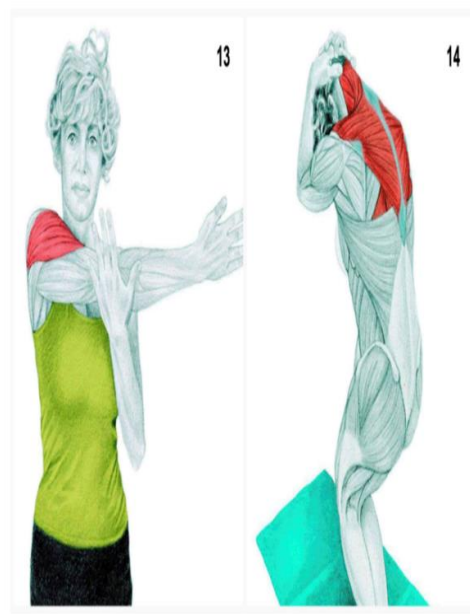
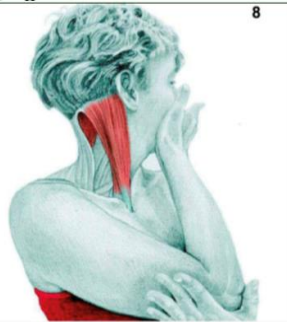
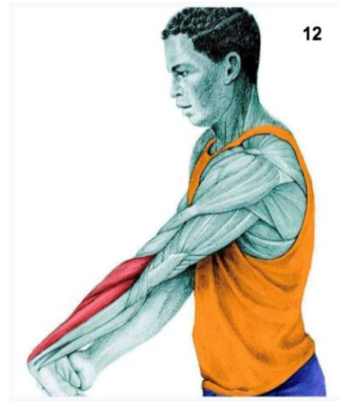
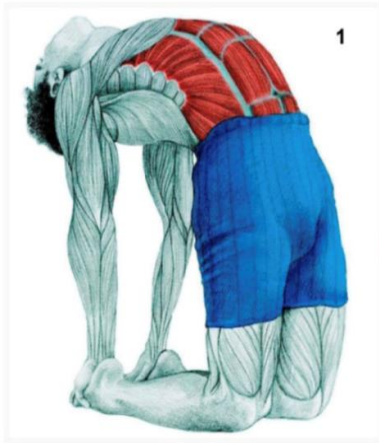
Placera fötterna i linjen på bakbenet. Stå på tårarna i det bakre benet och vrid kroppen åt sidan.



Armar

© Kenneth Far Bråbäck

Ta tag i armbågarna och drag dem in mot öronen. Ta tag i armarna och dra dem in mot öronen. Ta tag i armarna och dra dem in mot öronen. Ta tag i armarna och dra dem in mot öronen.



Stretcha ben - Övning 8

Sätt dig på golvet med det ena benet utsträckt och det andra böjt med foten in mot kroppen.