

Stretching

Stretching är för många av oss ett självklart inslag under träningspassen, framförallt efter avklarad pass men även innan. Meningarna hos många forskare går överraskande isär om vad stretchingen är bra för. En del antyder att stretching är skadeförebyggande medan andra anser att den främst är till för att vi inte skall tappa rörlighet. Det är sedan länge känt att aktiviteter som involverar muskler gör dessa kortare, inte helt ologiskt behöver dessa då dras ut efter genomfört pass.

Ett vedertaget begrepp i flera sammanhang är ”töjning” som oftast är en del av uppvärmningen. Töjningen går ut på att man gungar lätt fram och tillbaka i en bestämd stretchposition, resultat man vill uppnå är självklart smidighet. Vad som undgått många är dock töjningens verkliga effekt, som i stora drag kan beskrivas som värdelös. I själva verket bidrar töjningen enbart till att musklerna blir kortare och därmed uppnår man motsatt syfte.

Vi har därför, här nedan valt att lista stretchövningar som kan bidra till önskad träningsvärk, bibehållen rörlighet och förbättrad smidighet.

Vader

1. Lägg ena vristen på motsatt häl (skall fungera som tyngd, för att pressa ner motsatt vad).
2. Därefter putar du upp med rumpan så mycket som möjligt mot taket.



Framsida lår

1. Sätt dig på båda knäna, rak i över kroppen.
2. Ta tag i vristen på ena foten och tryck den mot rumpan.



Ljumskar

1. Ena benet skall hållas sträckt, medan du böjer på det andra.
2. Ta hjälp av händerna och tryck på benen tills du känner att det stramar i ljumskan.



Ljumskar sittande

1. Fotsulorna ihop och hämlarna pressade så långt in mot magen som möjligt.
2. Tryck ner knäna med dina armbågar.
3. Variera stretchen genom att pressa upp knäna och håll emot med armbågarna.



Rumpmuskeln

1. Ena benet rakt ut framför dig.
2. Böj det andra benet över och dra knäet mot bröstkorgen.



Baksida lår

1. Ställ dig som på bilden.
2. Böj dig fram emot tårna.
3. Viktigt att benet är lite böjt annars kommer det sträcka i vaden.



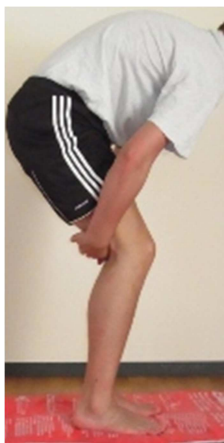
Baksida lår liggande

1. Ligg raklång på rygg.
2. Böj ena benet och greppa om knäet.
3. Dra därefter knäet mot hakan.



Rygg

1. Ställ dig med kutad rygg och håll ihop händerna i knävecken, lätt böjda ben.
2. Pressa ryggen mot taket, samtidigt som du håller emot med händerna.



Mage

1. Lägg dig på mage.
2. Ta hjälp av armarna och tryck upp överkroppen

