

Stretch by Member 24



Rygg, bröst, höftböjare, framsida lår, baksida lår, sätet och vaderna är de så kallade sju obligatoriska musklerna att stretcha. Går du på ett träningspass lett av en instruktör så är det troligt att passet avslutas med stretchövningar för just dessa muskler.

Här är ett stretchprogram med finfina övningar att kombinera med din träning. Håll varje stretch 20 sekunder och upprepa gärna programmet ett par eller tre varv.

1 Stretch höftböjaren



Stå i utfallsstegsposition på en matta med en öppen knäinkel i det främre benet. Sjunk ner i höften genom att minska vinkeln i den främre knäleden. Lyft överkroppen och vrid över det främre knät. Håll positionen och känn att det sträcker på framsidan av låret och över höften på den motsatta sidan. Håll i 20-30 sek. Byt sedan sida. Att tänka på: Det är viktigt att ryggen hålls rak under utförandet.

1: 1-3 set , Tid (s): 20 sek

2 Stretch höftböjaren och främre lårmuskeln



Placera det ena knät i golvet och stå med upprest överkropp, i utfallsstegsposition. Ta tag runt vristen och dra hälen upp mot rumpan. Pressa fram höften tills du känner att det sträcker i framsidan av låret och över höften. Håll 20-30 sek. Byt ben.

1: 1-3 set , Tid (s): 20 sek

3 Stretch baksida lår



Stretch i tre steg: Ligg på rygg med fötterna i underlaget nedanför sätet. Sträck ett ben uppåt luften, ta tag i knävecket, HÅLL 20-30 sek och gå vidare till nästa steg. Sträck ut båda benen och greppa lite högre upp, på vaden. Lyft huvudet och möt benet med överkroppen. Håll benet så rakt som möjligt och upplev en förlängning på baksidan av låret. Byt sedan ben.

Lyssna på kroppen och forcera inte då skada kan uppstå.

1: 1-3 set , Tid (s): 20 sek

4 Stretch sätesmusklerna



Ligg med ena foten på knät och den andra i golvet. Lyft foten från golvet, ta tag om knät, alternativt i knävecket, och dra försiktigt benet mot bröstet tills du känner att det sträcker i sätesmuskulaturen. Håll ca 20-30 sek. Byt ben.

1: 1-3 set , Tid (s): 20 sek

5 Stretch skulderbladen



Sitt och greppa utsidan på motsatt fot med handen. Håll armen rak och tryck framåt med foten, gasa. Upplev en förlängning över skulderbladet. Håll 20-30 sek. Byt sida. Lyssna på kroppen och forcera inte då skada kan uppstå.

1: 1-3 set , Tid (s): 20 sek

6 Stretch djupa vadmuskeln



Sjunk ner på ena underbenet med den andra foten intill knät. Luta fram över foten och upplev en förlängning över vaden. Håll 20-30 sek. Byt ben.

Lyssna på kroppen och forcera aldrig då skada kan uppstå.

1: 1-3 set , Tid (s): 20 sek

7 Stretch bröst, axlar, biceps



Knäpp dina händer bakom ryggen, sträck ut armarna, sänk och dra bak axlarna, lyft armarna i den mån det är möjligt.

Att tänka på: När man stretchar är det av yttersta vikt att man lyssnar på sin kropp. Forcera aldrig, skada kan uppstå.

1: 1-3 set , Tid (s): 20 sek