



Investér i dig selv **- hold dig i form**

Fysioterapeut & Akupunktør
Betiina Larsen

Udstrækningsprogram

Udstrækningsprogram



Fysioterapeut & Akupunktør
Betiina Larsen

UDSTRÆKNINGSØVELSER

Du kan selv gøre meget for at sikre kroppen en god bevægelighed hele livet igennem, ved at bevare dine muskler lange og sunde. Dette gælder både i hverdagen og i forbindelse med idræt.

Alle har behov for at blive strakt ud, holde sig smidige og fleksible. Gennem udstrækningen undgår du stramme og spændte muskler, der kan resultere i overbelastede sener og ledbånd, mindre bevægelighed i leddene samt permanent forkortede muskler.

At udføre strækøvelser kan have flere formål. Du kan strække ud for at opnå større velvære, for at forebygge skader og ubehag, for smidiggøre og forlænge en muskel eller for at mildne følgerne efter fysisk aktivitet.

Automatisk strækker du dig om morgenen (eller burde altid gøre det) som det allerførste, da det at strække sig føles naturligt og rart. Samtidig gør du kroppen klar til dagens aktiviteter ved at sætte gang i blodomløbet og vække nervesystemet på en helt blid og effektivt måde.

Strækøvelser anvendes ofte som opvarmning i forbindelse med idræt og efter idrætten, da mange oplever, at strækket virker lindrende og afslappende. Du vil ved udstrækning opnå at muskellængden bliver normaliseres, musklerne vil blive mere fleksible og du mindsker derved risikoen for skader.

Faren for akutte skader er større, når musklerne er over-spændte og senerne er ekstra udsatte for at blive revet over ved en overbelastning.

Til forebyggelse er det vigtigt at strække ud og afslappe musklerne regelmæssigt, også selv om du måske ikke er i hård træning.

Stræk gør kroppen mere bevægelig, og det har stor indflydelse på din holdning. Ved at strække de muskler der er stramme (og styrke dem der er for slappe), kan du forebygge blandt andet ryg- og nakkeproblemer og samtidig opnå du en langt flottere holdning.

HVORDAN STRÆKKER DU RIGTIG ?

- Stræk musklen langsomt.
- Hold strækket i ca. 20 sekunder, du skal føle et let og behageligt stræk og hvis du gør det rigtigt, vil du efter ca. 20 sekunder kunne mærke at musklen "giver sig".
- Slap af i ca. 2 sekunder og gentag evt. strækket.
- Undgå at "hugge".
- Hold aldrig vejret mens du strækker, men brug dit åndedræt til at komme langt ind i strækket. Tag en dyb indånding og på udånding strækker du igen.
- Du må aldrig påføre smerte under strækket, da musklen så vil strække sig sammen og dermed forhindre dig i at opnå et fornuftigt og skadesforebyggende stræk.

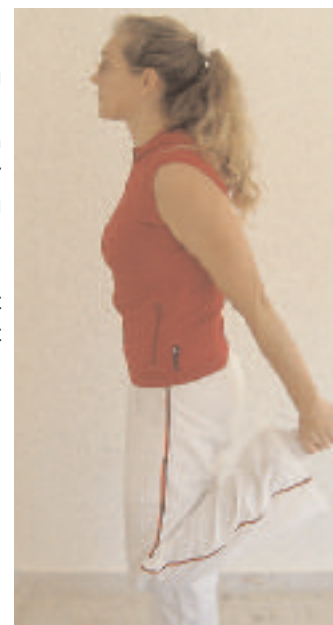
STRÆKØVELSER FOR HELE KROPPEN

- forside af låret
- bagside af låret
- indre lægmuskel
- ydre lægmuskel
- lårets inderside
- ballemuskulaturen
- brystmusklen
- bagside af skulderen
- stræk af underarmen
- stræk for triceps/bagside af armen
- stræk for nakkemuslerne
- stræk for fødderne

STRÆK FOR FORSIDEN AF LÅRET

Lårets forside er en muskel, du bruger hele tiden i hverdagen. Det er derfor vigtigt, at få strakt denne muskel efter hård træning eller efter gang og løb.

Stå så du ikke overstrækker dit "standben". Hold knæet let bøjet og skyd hoften fremad, så du opnår et fornuftigt svaj i lænden.



STRÆK FOR BAGSIDEN AF LÅRET

Stil dig som vist på billedet, hold dit naturlige svaj i lænden og vedligehold dette, mens du laver et let og behageligt stræk af dit baglår. Overstræk ikke knæledet.

Udstrækningsprogram



Fysioterapeut & Akupunktør
Betiina Larsen



STRÆK FOR DEN INDRE LÆGMUSKEL

Læg musklen består af 2 lag muskler, som begge laver den samme bevægelse over fodleddet. Den inderste sidder under knæleddet og derfor skal du bøje dit knæ mens du strækker den.

Søg for at have en god holdning under hele strækket med et godt svaj i lænden.



STRÆK FOR DEN YDRE LÆGMUSKEL

De ydre læg muskler laver som beskrevet ovenfor det samme som de indre. De hæfter over knæleddet og du får derfor fat i dem ved at holde knæet strakt. Søg for at opretholde en god holdning under hele strækket med et godt svaj i lænden.



STRÆK FOR LÅRETS INDERSIDE

Stil dig som vist på billedet, ret ryggen helt og bøj dig let fremover.

STRÆK FOR BALDEMUSKLEN

1. Læg dig ned som vist på billedet. Stræk benet ind mod dig med armene og brug albuen til at presse ud på modsatte knæ.

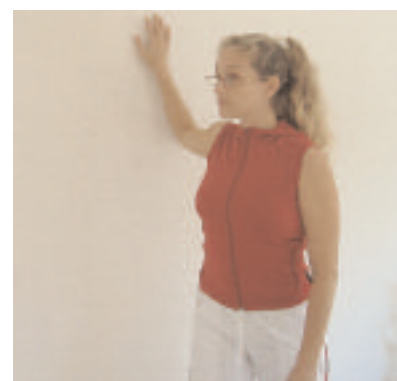


2. Læg dig som vist på billedet. Mærk et godt stræk i balden.



STRÆK FOR BRYSTMUSKLEN

Stil dig som på billedet. Søg for at vedligeholde en god holdning, mens du laver strækket, så du ikke overbelaster din ryg. Pres skulderen fremad til du mærker et behageligt stræk i hele brystmusklen.



Udstrækningsprogram



Fysioterapeut & Akupunktør
Betina Larsen



STRÆK FOR BAGSIDEN AF SKULDEREN

1. Sæt dig som vist på billedet, da er det fornuftigt at sidde ned, når du laver stræk for bagsiden af din skulder. Det giver dig større overskud til at koncentrere dig om strækket. Skulderleddet er meget bevægeligt, og du kan derfor nemt komme til at overstrække det.



2. Stå med hænderne i skulderbreddes afstand. Hægt tommelfingrene sammen bag ryggen (se billede). Tag en dyb indånding – på udånding fører du hovedet ned mod knæene og presser hænderne op, indtil du mærker strækket i skulderledene og på forsiden af armene.

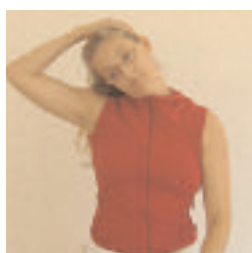


STRÆK FOR UNDERARMEN

Sæt dig som på billedet og læn dig bagud til du mærker et let og behageligt stræk i underarmens muskler. Pas på at du ikke overstrækker håndleddene.

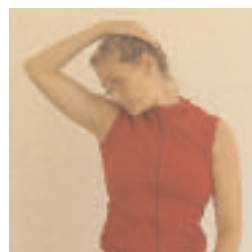
STRÆK FOR TRICEPS/BAGSIDEN AF ARMEN

Sæt dig som på billedet og træk din albue bagud til du mærker et let stræk på bagsiden af overarmen. Pas i denne strækøvelse på, at du ikke overstrækker skulderleddet.

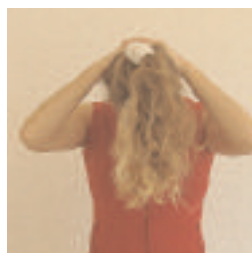


STRÆK FOR NAKKEMUSKLERNE

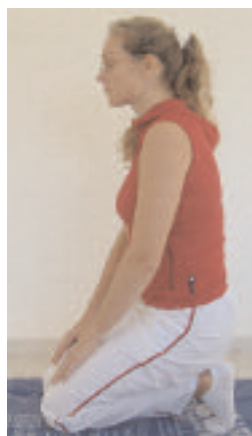
Sid eller stå, og hold ryggen helt ret under hele strækket. Stræk lige ned til siden og mærk strækket i nakkemusklernes hals.



Drej derefter hovedet, så du kigger skråt ned i gulvet og mærk at strækket flytter sig om bag på nakken.



Til sidst kigger du lige ned på brystet, undlad at presse med hænderne, vægten fra armene er nok til at strække nakkemusklerne blidt og effektivt.



STRÆK FOR FØDDERNE

Sid som vist på billedet. Læn dig så meget tilbage på tæerne, så du mærker strækket under foden. Hold i 30 sekunder og gentag strækket.