

Stretchning för löpare

Här är sex viktiga stretchövningar för löpare

Höftböjaren



Startposition: Stå i knästående på ett mjukt underlag och placera det bakre knät långt bak. Placera den främre foten rakt under knät så att underbenet blir lodrätt. Håll ryggen rak och placera händerna mitt på låret. Se till att vristen på den bakre foten är rak.

Gör så här: Skjut fram höfterna och dra samtidigt in bäckenet under dig.

Här ska det kännas: Framsidan av låret, upp mot ljumsken

Vaderna 1



Startposition: Luta dig mot en vägg och placera händerna i axelhöjd. Böj lätt både på det främre och det bakre knät. Tänk på att det bakre benet ska vara närmare intill kroppen än vid den andra vadövningen.

Gör så här: Luta kroppen något framåt och pressa hälen mot underlaget.

Här ska det kännas: Hälsenan och den djupa och nedre delen av vadmuskeln.

Baklåret 1.



Startposition: Placera ena foten på en bänk eller en pall. Böj lätt på knät och håll ryggen rak

Gör så här: Luta kroppen sakta framåt och håll ryggen rak.

Här ska det kännas: Överkroppen behöver inte lutas särskilt långt fram innan det börjar kännas i baklåret.

Framlåret



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



Startposition: Sitt ned med det ena benet rakt ut på golvet. Korslägg 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: Sättesmusklerna på det böjda benet.

Vaderna 2



Startposition: Luta dig mot en vägg med händerna placerade i axelhöjd. Böj lätt på det främre knät och sträck helt på det bakre benet.

Gör så här: Håll ryggen rak, luta överkroppen framåt och pressa hälen mot underlaget.

Här ska det kännas: Den yttre vadmuskeln på det bakre benet.

Varför stretcha ?

- Förlänger muskelfibrerna, bättre funktion
- Du blir smidigare, bättre hållning, balans,
- Bättre rörelseomfång