



Miljøministeriet  
Naturstyrelsen

### **HUSK at strække ud**

Når du motionerer, er det vigtigt, du husker at strække ud.

Du bør altid strække ud efter træning. Du kan også gøre det, inden du begynder at træne.

#### **Du skal strække ud for at:**

- Blive mere smidig
- Undgå spændte muskler
- Få en bedre kropsholdning
- Falde til ro i krop og sjæl
- Forebygge skader

#### **VIGTIGT:**

- Hold strækket i 20-30 sekunder
- Vend altid fødderne i samme retning  
- så undgår du forkerte vrid
- Gentag øvelserne for begge ben/begge sider af kroppen - hver øvelse gentages to gange

### **Naturens grønne fitnesscentre**

Naturstyrelsen har mange opgaver. En af dem er at tilbyde natur- og friluftsoplevelser og inspirere til fysisk aktivitet i naturen, så vi alle bliver sundere. Udstrækningsøvelserne er bare nogle af en lang række tilbud.

Mange danskere dyrker motion i naturen, og det giver god mening. Naturen holder nemlig altid åbent, det er gratis, og så vil du næsten altid få en god oplevelse ved at være ude i den.

Få mere at vide på:

[www.naturstyrelsen.dk/Naturfitness](http://www.naturstyrelsen.dk/Naturfitness)

Miljøministeriet  
Naturstyrelsen  
Tlf. 72 54 30 00  
[www.nst.dk](http://www.nst.dk)





### 1. Lægmuskel

Stil dig med hænderne op ad et træ eller en mur. Det forreste ben skal være let bøjet – det andet strakt. Bagerste hæl i jorden – fødder i samme retning. Mærk strækket i læggen.



### 4. Hofte og lysken

Træd op på en stub eller en bænk med et ben. Skub det andet ben lidt bagud – læn overkroppen lidt tilbage. Mærk strækket lige over forlåret på det ben, du står på.

### 2. Lægmuskel + akillessene

Træd op på en træstub eller et trin. Stå med den ene fod på kanten – skub hælen mod jorden. Mærk strækket i læg og nederst i akillessenen.



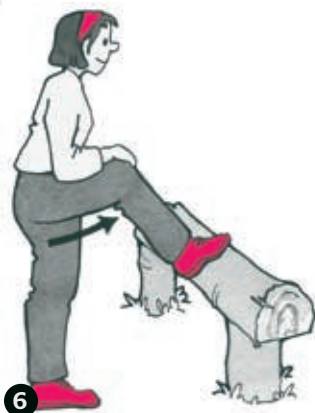
### 5. Forlår

Bøj dit ene ben, så det rammer dig bag i. Hold foden fast med en hånd. Skub begge hofter fremad og hold knæene samlet. Mærk strækket på forsiden af låret.



### 3. Lænd og bagben

Stå med en hånds bredde mellem benene. Lad dig falde forover og prøv at nå jorden med hænderne. Mærk strækket bag på begge ben.



### 6. Baglår

Træd op på en bænk eller lignende med det ene ben, så det bøjes lidt mindre end 90°. Læg vægten på det bøjede ben og læn overkroppen lidt frem. Mærk strækket bag på låret.



### 8. Ballen

Sæt dig ned og stræk højre ben frem. Kryds venstre ben over højre og bøj det. Tag fat med højre arm om venstre knæ og træk let mod kroppen. Kig mod venstre arm og hånd, der hviler fladt bag dig. Mærk strækket i venstre balle. Gentag for højre.



### 9. Siden

Stå oprejst og kryds venstre ben ind foran højre. Løft venstre arm over hovedet og stræk opad så meget du kan – og lidt mod højre. Mærk strækket i hele venstre side. Gentag for højre side.



### 10. Ryg

Find en passende gren eller stang og tag fat i den med begge hænder. Lad dig hænge frit (bøj eventuelt benene). Slap af og mærk strækket i hele overkroppen.

