



HUSK at strække ud

Det er vigtigt at varme op inden træning og strække ud efter træning. Udstrækning kan også gøres inden træning, hvis du har problemer med dårlig kropsholdning, men generelt er det bedst at strække ud, når du er varm.

Du skal strække ud fordi:

- Det forebygger skader
- Du bliver mere smidig
- Det er en god og behagelig cooldown for både krop og mentalitet
- Du undgår spændte muskler
- Du får en bedre kropsholdning

Vigtigt:

- Vend altid tæerne i samme retning!
- Hold strækket i 20-30 sek.
- Husk at strække begge ben/begge sider.



10. Inderlår

Stil dig med spredte ben og "glid" langsomt hen til den ene side, så dit ene ben er bøjet og det andet strakt. Knæet på det bøje ben må ikke komme ud over tæerne. Begge fødder skal pege samme vej. Det skal strække på indersiden af låret.



11. Balle

11. Balle

Sæt dig ned på jorden og stræk dit ene ben lige frem. Det andet ben lader du krydse, mens det er bøjet. Tag fat med den modsatte arm omkring benet. Den anden arm placerer du skråt bag dig selv. Kig ud efter armen. Det skal strække i ballen.



5. Hofte/lyskan B

Find en bænk el. en stol. Træd op på den med dit ene ben. Skub dit bageste ben lidt bagud, og læn overkroppen lidt tilbage. Det skal strække lige over forlåret på det ben, der står på jorden.



12. Siden

Stå oprejst og placer det ene ben bag det andet (på kryds). Tag det forreste bens arm over hovedet, og stræk den så meget du kan. Den skal strækkes lidt hen mod modsatte side. Det skal strække på hele den løftede arms side.



1. Læg

Find et træ eller en mur, og skub til det med begge hænder. Dit bageste ben skal være strakt og dit forreste let bøjet. Begge fødder skal pege i samme retning. Det skal strække i læggen.



7. Baglår A

Læg benet op på en pæl, en bænk el. lignende. Begge dine ben skal være strakte. Det er vigtigt at begge fødder peger samme vej - frem! Prøv evt. at nå din fod, for et kraftigere stræk. Det skal strække bag på benet.



9. Inderlår A

Sæt dig på jorden. Tag fat om begge dine fødder og før dem sammen, så føddernes flader rører hinanden. Pres fødderne så langt ind mod dig selv som muligt. Pres evt. let på dine knæ, hvis du ønsker et kraftigere stræk. Det skal strække i lysken/indersiden af låret.



2. Læg + akillessene

Træd op på en stub eller et trin. Stil dig ud på kanten med den ene fod, og skub hælen mod jorden. Det skal strække i læggen og nederst i akillessenen.



3. Lænd/bagben

Stil dig med ca. en hånds bredde mellem benene. Lad dig falde forover. Prøv at nå jorden. Det skal strække bag på begge ben.



8. Baglår B

Find en bænk el. lignende. Træd op på den med dit ene ben, så det bøjes til lidt mindre end 90%. Læg vægten på det bøje ben, og læn overkroppen en smule frem. Det skal strække bag på låret.



4. Hofte/lyskan A

Træd et skridt frem med dit ene ben, og bøj det til 90%. Knæet på dit forreste ben må ikke komme ud over tæerne. Begge fødder skal vende samme vej. Læg evt. dit bageste knæ ned på jorden. Det skal strække i den øverste del på forsiden af låret.



13. Ryg

Hæng i dig i en stang, hvis det findes. Slap af. Det skal strække i hele overkroppen.