

Stretching för rörlighet och bättre hållning

Stretching ska vara en del av ett bra träningsprogram. Stretchingen bidrar till avspända muskler och en bra hållning. Det ger bättre balans i kroppen som i sin tur ger bättre träningsresultat. Stretchingen behöver inte ta så lång tid. 5 minuter efter varje träningspass eller varje dag kan göra stor skillnad. Varje stretch-övning ska hållas i minst 20 sekunder. Har du ont om tid så stretcha i alla fall de muskelgrupper du är stel i eller har problem med.

Underkropp



Höftböjare

Håll ryggen rak och tryck höften nedåt. Kan även stretchas med knät på en bänk



Framsida lår

Håll ryggen rak och tryck höften nedåt. Kan även stretchas med knät på en bänk



Baksida lår

Håll ryggen och knä raka. Tårna ska peka nedåt. Fäll framåt med rak rygg



Sätesmuskler

Håll ryggen rak och dra ena knät till motsatt axel.



Vader

Sitt på ett knä och en fot. Pressa fotens häl ned i marken och luta dig framåt över knät

Annelie Pompe
Personlig tränare
www.pompe.nu
tel: 0709408200



Överkropp



Rygg & skulderblad

Pressa foten framåt och dra ryggen bakåt



Ländrygg, bröstrygg

Titta neråt med huvudet. Pressa knävecken nedåt och dra ryggen bakåt



Bröst & axelmuskler

Armbågen i höjd med örat. Luta kroppen framåt och bort från armen som stretchas



Sidan av ryggen

Luta rakt åt sidan mot det utsträckta benet, vinkla översta axeln uppåt



Nacke

Ansiktet framåt, pressa ned axeln på samma sida som du stretchar nacken



Mage

Slappna av i ländryggen och pressa överkroppen uppåt-bakåt.