

# Udstrækning

Strækøvelserne her har de fleste mennesker gavn af, såvel unge som ældre. Øvelserne strækker de muskelgrupper, som man ved, typisk bliver stramme hos de fleste mennesker.

Strækøvelser bør laves mindst to gange om ugen. Du kan med fordel lave strækøvelser efter at du har trænet, når musklerne er varme, det giver den største effekt.

Musklen skal strækkes til sin yderstilling, det vil sige så langt musklen kan strække sig, hvor det er behageligt - det skal ikke føles som en smerte.

Hold strækket i minimum 30 sekunder - og gerne længere.

Sørg for at tage nogle dybe vejrtrækninger og mærk efter, hvordan musklen ligeså stille giver efter i strækket.

Smidige muskler bidrager til en god bevægelighed og flot kropsholdning

---

## Lægmusklerne



Stå i skridtstående med den ene fod foran den anden og sørg for at tåspidserne peger fremad. Læg vægten fremefter på forreste ben og stræk det bagerste ben, således kan du mærke et stræk på lægmusklen på bagsiden af underbenet.

Skift til modsatte ben.

## Forsiden af hoften



Stå i skridtstående med det ene ben foran det andet og placer det bagerste ben så langt tilbage, som muligt. Sørg for at tåspidserne peger fremad og at bagerste fod støtter på forfoden. Bøj ned i det forreste ben og skub hoften fremad, så du mærker et stræk på forsiden af hoften. Sørg for at holde kroppen oprejst.

Skift til modsatte ben.

### Forsiden af låret



Stå på det ene ben, sørg for at knæet er let bøjet.  
Bøj det andet ben og tag fat på foden med hånden og træk foden op til balden.  
Ret ryggen og sug navlen ind.  
Hvis det er svært at holde balancen, så støt til en væg eller en stol eller lignende.

Skift til modsatte ben.

### Bagsiden af låret



Stå med det ene ben foran det andet i skridtstående.  
Bøj det bagerste ben og stræk det forreste samtidig med at du lægger vægten frem over det forreste ben, til du mærker at musklen bag på låret spændes ud.

Skift til modsatte ben.

### Bagsiden af overarmen



Stræk den ene arm op over hovedet og bøj i albueleddet, så hånden kommer ned bag nakken.  
Tag fat med den modsatte hånd på albuen og træk albuen i retning mod hovedet bag nakken til du mærker et stræk på musklerne på bagsiden af overarmen.

Skift til modsatte arm

## Indersiden af lårene



Sid på gulvet med fodsålerne mod hinanden og ryggen ret. Pres albuerne ned på knæene til du mærker et stræk på indersiden af låret.  
Du kan eventuelt læne dig lidt fremover for at øge strækket.

## Hals og nakke



Sid på en stol eller i skrædderstilling på gulvet og ret ryggen.

Hvis du sidder på gulvet kan du evt. lægge et håndklæde under bagdelen, så er det lettere at rette ryggen.

Lad hovedet falde roligt ned til den ene side, så du mærker et stræk på siden af halsen.

Gentag til modsatte side.

## Lænden



Læg dig på ryggen og træk begge knæ op mod brystet. Hold fast om knæene med armene og mærk et let stræk over lænden.

Slut evt. af med at vippe lidt fra side til side.

## Sædemuskler



Lig på ryggen og læg den ene fod over det modsatte lår. Løft så benet fra gulvet, så du mærker et stræk på ballen på det modsatte ben.

Du kan eventuelt tage fat om det underste ben og trække benene mod brystkassen.

Skift til det modsatte ben.

## Ryggen



Læg dig på ryggen og bøj det ene ben op mod brystet.

Tag fat med modsatte hånd på ydersiden af knæet og træk benet ned over kroppen.



Overkroppen drejes til modsatte side og bagdelen må gerne løftes af gulvet.

Den modsatte arm lægger du ud til siden og kigger efter den.

Træk vejret dybt et par gange, mens du holder strækket.

Gentag til modsatte side