

TRÄNA RÖRLIGHET

En stunds stretching morgon och kväll gör dina muskler smidigare. God rörlighet minskar risken för sträckningar och belastningsskador. Tänk på att andas lugnt och slappna av i de muskler du ska töja. Gå sakta ut i ytterläget, stanna när det börjar strama i muskeln.



Sitt på golvet. Placera fotsulorna mot varandra och dra fötterna mot dig. Låt knäna falla ut åt sidan tills du känner att det drar i lårens insida. Hjälプ eventuellt till med armbågarna för att pressa ner knäna. Håll i 20-30 sekunder.



Sitt på böjda ben. Sänk överkroppen mot låren och sträck fram armarna över huvudet. Känn att det sträcker i ryggen. Håll i 20-30 sekunder.



Sitt på böjda ben. Knyt händerna bakom ryggen och böj dig framåt med pannan mot golvet. För armarna uppåt tills du känner att det sträcker ordentligt runt bröst och axlar. Håll i 20-30 sekunder.



Sitt på knä. Luta överkroppen bakåt med stöd på armarna bakom dig. Sänk överkroppen tills det sträcker i framsidan av låren. Håll ställningen i 20-30 sekunder.



Ligg med händerna till nacken och pressa svanken mot golvet. Andas in och lyft växelvis ena armbågen till motsatt knä i ett lugnt tempo, samtidigt som du andas ut. Återgå långsamt. Andas in och upprepa.



Ligg med benen uppdragna i 90°. Håll händerna mot nacken, pressa svanken mot golvet och lyft huvud och axlar från golvet. Sänk huvudet och upprepa.



Ligg på mage och lyft överkroppen från golvet. Låt höften hänga ner mot golvet så att du känner att det sträcker i magens muskler. Håll i 20-30 sekunder.



Sitt bredbent med utsträckta armar. Andas in och dra in naveln mot ryggraden. Andas ut samtidigt som du vrider och fäller fram huvud och överkropp så att vänster hand når förbi höger lilltå. Återgå och upprepa åt motsatt håll.



Sitt med ena benet korsat över det andra. Tag med motsatt arm om knät och pressa det mot axeln/bröstet. Försök att ha båda sittknölna i golvet och sträck på ryggen. Känn att det sträcker i sätesmuskeln. Håll i 20-30 sekunder. Upprepa åt motsatt håll.



Ligg på sidan med undre benet rakt och övre benet böjt. Håll motstående arm mot nacken och andra armen utsträckt. Försök att hålla skuldrorna i golvet så att det bara roterar i rygg och höft. Håll 20-30 sekunder. Upprepa åt motsatt håll.