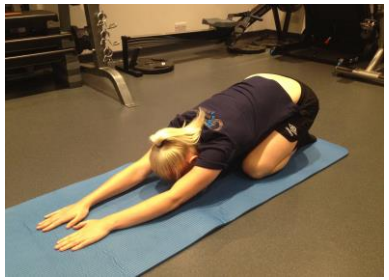
Stretch & rörlighet

Baksida lår, ländrygg och höftböjare

Ländrygg och framsida lår

Rumpa och ljumskar



Rumpa, Övre rygg och axlar

Ljumskar och utsida höft

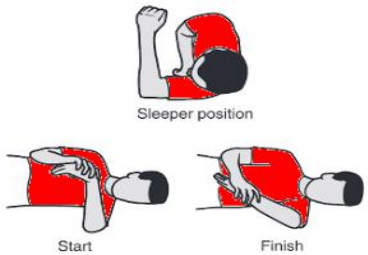
Rumpa

Baksida lår med knäkontroll

Bröstrygg och axlar

Rygg och axlar

Utsida höft



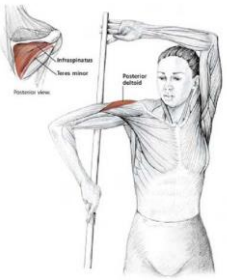
Axlar

Utsida lår och rumpa

Rulla hålfoten med en boll

Framsida lår/ diagonalt

Nacke



Axlar

Fötter

Rörligheten är viktig för alla idrottare men det är olika krav på rörlighet beroende på greninriktning och individens naturliga rörlighet. Övningsalternativ ovan.

Varje uppvärm ska innehålla aktiv rörlighetsträning 6-8 min - dvs pendlingar där musklerna successivt kommer ut i ytterläge och förbereds för aktivitet. Stillasittande stretch minskar den explosiva förmågan.

Välj övningar utifrån vad träningen ska innehålla. Olika på exempelvis teknikpass och styrkepass - förbered din kropp på det som ska göras.

Varje träning avslutas med passiv rörlighet de muskler som jobbat mest också töjas mest. Här är det viktigt att du successivt jobbar dig ut till ytterlägen. Lägg minst 8-10 min på rörlighet efter träningen, ibland mer om du behöver det.

Extra rörlighetspass kan ibland behövas för dem som inte klarar av grenspecifika krav tekniskt. På dessa pass bör övningar väljas för att komma åt just den rörligher som önskas. Ett rörlighetspass kan sträcka sig mellan 15-30 min med flertalet övningar.

Stretching ska INTE göra ont. För att klara det är det viktigt att du också slappnar av ordentligt i den muskeln som ska töjas ut.

Det är inte farligt att genomföra stretch utan uppvärmning innan. Däremot ska du vara beredd på att du inte kommer att nå samma ytterlägen som du kan klara av när du är uppvärmd.

Om du är stillastittande under stora delar av dagen kan du behöva lägga mer fokus på dina rygg-, axel- och nackmusker. Men även baksida lår behöver lite mer omsorg om du suttit länge.

Om det är kallt ute bör du värma upplite mer än vanligt för att kroppens ska klara av samma saker som när det är varmt utomhus.

Blodcirkulation är mycket viktigt för din återhämtning. Mjuka och rörliga muskler återhämtar sig bättre - ge musklerna chans till bättre återhämtning genom att jogga ner en stund och därefter stretcha ordentligt.