

Stretchövningar – Innebandy



2:5 Latissimus dorsi.

Kroppens till ytan största muskel. Går från mitten av bröstryggen och hela vägen ner till bäckenet varifrån den löper uppåt/utåt och smalnar kraftigt av på sin väg upp till bakre armhålan. Stretchas genom att man för stretchsidans ben i kors bakom det andra benet samtidigt som man för stretchsidans armbåge rakt upp mot taket bakom huvudet och fattar tag om armbågen med den andra armen. Drag med dragarmen från stretchsidan samtidigt som du lutar dig över och vrider dig från stretchsidan. Skall kännas från armhålan och ner över sidan ända ner i midjan.



2:6 Pectoralis major.

Stora bröstmuskeln. Är den större av två. Sitter från revbenens framsida, bröstbenet och inre delen av nyckelbenet och smalnar av kraftigt för att gå vidare till överarmens framsida högt upp. Stretchas genom att man sätter stretchsidans hand i bakhuvudet och tar stöd med armbågen bakom något stabilt exempelvis en dörrpost. Tag ett halvt steg fram med samma sidas fot och lyta dig framåt. På grund av muskelns form och vinkel är det mycket viktigt att ca 45° vinkel mellan överarmen och bröstkorgen bildas vid stretchingen. Skall kännas från främre armhålan och ner över främre bröstkorgen på samma sida som stretcharmen.



2:8 Rhomb minor och major.

Går från nedre halsryggraden övre bröstryggen ner till skulderbladets inre kant. Stretchas genom att man tar tag med stretchsidans hand om ett stabilt dörrhandtag eller dylikt föremål som inte följer med. Fatta tag om motsatta handen om stretchsidans skulderblad. Luta dig från "fästet" samtidigt som du lutar huvudet från stretchsidan. Drag med motsatta handen i skulderbladet så att skulderbladet fjärras och samtidigt sänks från ryggraden. Skall strama mellan skulderbladet och ryggraden på stretchsidan. (Liknar mycket 'Trapezius transversus')



2:12 Trapezius aschendens.

Kappmuskelnns nedre del. Går från nedre delen av bröstryggen och upp mot skuldran. Stretchas genom att man sitter och tar tag med handen om motsatta fotbladets utsida. Sätt den andra handen på sidan och tryck ryggen bakåt samtidigt som du trycker på med foten och lutar huvudet från stretchsidan. Skall kännas på sidan av ryggen i nedre delen av skuldran.



3:3 Extensor carpi radialis brevis.

En av handledssträckarna. Sitter från "tennisarmsknölen" och ner i handledens baksida. Stretchas genom att man vrider underarmen inåt maximalt och tar tag om stretchhanden med den andra handen från ovansidan och knäpper ihop händerna. I detta läge böjer man och förstärker vridningen av stretchhandens handled med hjälphanden. Skall kännas på underarmens baksida.



3:4 Flexor carpii.

Handledens och fingrarnas böjare. Sitter från armbågens framsida och ner till handledens framsida. Stretchas genom att man sätter handen med handflatan ner mot ett bord med fingrarna rakt bakåt. Tryck ner handflatan samtidigt som du rör dig bakåt. Skall kännas på underarmens framsida.



4:2 Gluteus medius och minimus.

Sitter tillsammans med Gluteus minimus från höftbenskammen och går på utsidan av höften ner till "höftkulan". Stretchas genom att man sitter på en stol med stretchbenets fot mot motsatta knäet och stretchbenets knä i horisontalplanet med foten. Sedan lutar man sig över mitten av underbenet med kroppen. Skall kännas på höftens utsida och en bit in. Denna stretchövning finns i många varianter men denna är den enklaste tycker jag.



4:3 Iliopsoas.

Höftböjarmuskeln. Består av två muskler som går ihop till samma fäste. Den över delen går från ryggradens sidor och ner genom bukhålan för att gå samman med den nedre delen som går från bäckenskålens insida för att tillslut fästa in på lårbenets insida. Stretchas genom att man står på golvet med stretchsidans knä i underlaget. (Lägg gärna något mjukt under knäet). Tag ett stort steg framåt med det motsatta benet för att motverka för kraftig svank i stretchövningen. Tag stöd mot en soffa eller en stol som du bör ha på vid stretchsidan samtidigt som du stöder den andra armen mot motsatta knäet. Öka stretchen med att böja motsatta knäet. Skall kännas i stretchbenets ljumske.



4:5 Piriformis.

Sitter som den översta av fem höftledsutåttrotatorer. Går från korsbenet och smalnar av på sin väg till "höftkulans" bakre del. Stretchas genom att man ligger ner med stretchbenets fot mot det andra benets knä. Drag stretchbenets knä mot motsatta axeln. Skall kännas djupt in i sätet (skinkan)



4:6 Quadratus lumborum.

Den fyrkantiga ländryggsmuskeln. Går dels mellan nedersta revbenet och höftkammen och mellan ländryggen och bäckenkammen och mellan ländryggen och nedersta revbenet och bildar en kvadrat i "midjan". Stretchas genom att man ligger på stretchsidan med dess ben helt rakt. Motsatta sidans knä läggs med hålfoten mot stretchbenets knäskål samtidigt som knäet hålls i underlaget. (Knäet på motsatta benet hamnar automatiskt i underlaget om man ligger på framkanten av höften på stretchbenets sida). I denna ställning reser man upp överkroppen med hjälp av armarna så att man stöder sig på stretchsidans hand rakt under sig och den andra armen framför sig som stöd för balansen. Om det stramar för mycket med stretchsidans arm rakt ner kan man föra den en bit från sig eller så kan man böja armbågen litet grand. (Blir dock jobbigt för armen). Skall kännas i djupa midjan.



4:7 Rectus abdominis.

Raka främre bukmuskeln. Sitter mellan nedre revbenen på framsidan av bröstkorgen och går ner till blygdbenet. Stretchas genom att man står på knä på golvet med armarna på en låg bänk eller säng el. dyl. Tag ett djupt andetag och håll andan med max fyllda lungor. Svanka därefter maximalt och titta uppåt samtidigt som du drar med armarna som om du skulle dra dig framåt, men behåll vinkeln i höften. Skall kännas mitt fram i buken.



4:8 Tensor fasciae latae med Tractus iliotibiale.

Yttre lårfasciapännaren. Sitter mellan främre yttre höftknölen och ner på sätets utsida. I höjd med höftkulan övergår muskeln i en mycket lång och bred sena som går på utsidan av låret ända ner till vadbenets huvud. Stretchas genom att man står med stretchbenet i kors bakom det motsatta benet med motsatta höften mot en bordskant, med tyngden på stretchbenet. Tag tag med stretchsidans arm på andra bordskanten och drag överkroppen över bordet. Skall kännas på höftens utsida ganska ytligt.



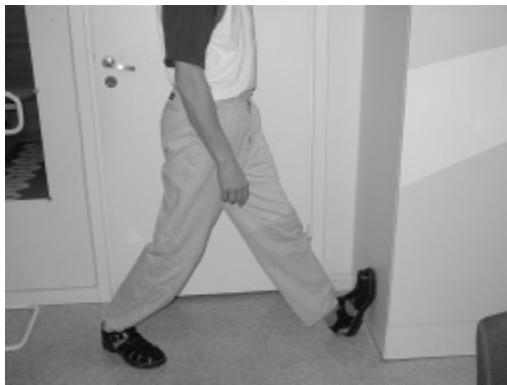
5:4 Hamstrings.

Populärnamn för Ischiocrurala musklerna. Baksidan av lårets muskler helt enkelt. Består av tre muskler varav den ena har två delar. Går från sittbensknölen och lårbenet och fäster in både i skenbenet och vadbenet. Stretchas genom att man sätter upp Stretchbenets häl på en lämpligt hög avsats med, OBS! vinkel i knäet. Luta dig framåt rakt över knäet och stöd dig mot låret med armarna för att avlasta ryggen. Ju mer vinkel du har i stretchbenets knä desto högre upp i låret känns det och tvärtom. Om man har rakt knä känns det för de flesta endast från knävecket och ner i underbenet vilket beror på att man översträcker nervroten vilket resulterar i denna obehagliga känsla. Stretchövningen skall endast kännas i låret annars gör man fel!



5:7 Rectus femoris/Quadriceps.

Framsidan av låret. Består av en muskel och en tredelad muskelgrupp som har samma fäste. Rectus femoris går från en djupt liggande knöle på bäckenets framsida och löper ner för framsidan av låret ovanpå den tredelade muskeln (vastus inre, mellan och yttre delar) ner till knäskålens övre kant vars förlängning genom knäskålen fäster i skenbenets framsida. Stretchas genom att man fattar tag om stretchbenets fotled med motsatta handen, lägger upp stretchbenets knä på en soffa, säng el. dyl. Tag ett steg framåt med motsatta benet och böj knäet så att höften förs framåt. Stöd stretchsidans armbåge mot stretchbenets underlag. Skall kännas i framsidan av låret.



6:1 Gastrocnemicus mediale och laterale.

Ytliga vadmuskeln. Är en tvådelad muskel som går från lårbenets nedre del och löper längs baksidan av underbenet till hälsenan som fäster i hälens baksida tillsammans med Soleus. Stretchas genom att man står med fotbladet mot en vägg el. dyl. och hälen i underlaget. Stretchbenets knä skall vara helt rakt. Sätt motsatta foten bakom dig och tryck kroppen framåt så att vinkeln i fotleden på stretchbenet ökar. Skall kännas högt upp i vadmuskeln ända upp till nedre knävecket.



6:3 Soleus. Djupa vadmuskeln.

Går från baksidan av skenbenet, vadbenet och en fascia som sitter mellan underbensbenen och ner till hälsenan där den fäster in i baksidan av hälen tillsammans med Gastrocnemicus. Stretchas genom att man står med fotbladet mot en vägg el. dyl. och hälen i underlaget. Stretchbenet skall vara böjt ca 30°. Sätt motsatta foten bakom dig och tryck kroppen framåt så att vinkeln i fotleden på stretchbenet ökar. Skall kännas längst ner i vadmuskeln ända ner i hälsenan.