

Stretchövningar – Längskidor



1:7 Suboccipitala musklerna.

Nackrosetten. Är en muskelgrupp som sitter mellan skallbasen och första och andra halskotan. Har stor betydelse för balansen i nacken. Stretchas genom att man fattar tag om hakan på vänster sida med höger handlov och vänster hands fingerspetsar under skallbasen på höger sida. Tryck in hakan med höger hand samtidigt som du drar framåt/nedåt med den vänstra handen. I detta exempel skall det strama högst upp i nacken på höger sida.



2:3 Deltoideus posterior.

Den bakre överarmshöjaren. Är den bakre av tre delar. Sitter från bakre skuldran och ut i bakre överarmen. Stretchas genom att man för armen framför sig själv i horisontalplanet och trycker in armen mot bröstkorgen. Skall kännas i övre delen av skuldran och överarmens baksida.



2:8 Rhomb minor och major.

Går från nedre halsryggraden övre brösttryggen 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.



2:9 Subscapularis.

Armens inåtförare. Sitter på skulderbladets framsida, alltså mellan skulderbladet och revbenen och fäster på överarmsbenets framsida högt upp. Pga dess läge kan man inte beskåda muskeln med ögat. Den roterar armen inåt som vid en kaströrelse t. ex. Stretchas genom att man tar tag i någonting stabilt i kåkhöjd, förflyttar kroppen framåt, samtidigt som man trycker fram armbågen med hjälp av den andra handen. Skall kännas djupt in i skuldran och ut mot axeln.



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.



4:4 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.



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.



5:1 Adductor longus och brevis.

Sitter mellan bäckenets nedre inre del till lårbenets insida. Stretchas genom att man sitter på golvet med ordentligt stöd för ryggen och tar tag med händerna om fötterna med fötterna ihop och böjda knän som är särade. Tryck isär knäna med hjälp av armbågarna. Skall kännas högt upp på insidan av låren.



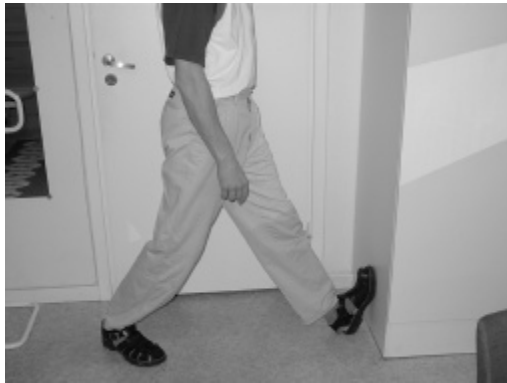
5:4 Hamstrings.

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 hæl 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.

Framsida av låret. Består av en muskel och en tredelad muskelgrupp som har samma fäste. Rectus femoris går från en djupt liggande knöl på bäckenets framsida och löper ner för framsida 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 framsida av låret.



6:1 Gastrocnemius medialis och laterale.

Ytliga vadmuskeln. Är en tvådelad muskel som går från lårbenets nedre del och löper längs baksida 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.