

Stretchingövningar – Slalom



4:1 Gluteus maximus.

Stora sätesmuskeln. Kroppens enskilt största muskel. Sitter mellan korsbenet och den s.k. höftkulan. Dess huvuduppgift är att föra benet bakåt då vi t.ex. går, springer, cyklar el dyl. Stretchas genom att man lägger stretchbenet på en säng el dyl. Knäet skall vara böjt ca 60°. Det andra benet skall vara utanför underlaget. Luta dig över benet så att knäet kommer mot mitten av bröstkorgens framsida. Skall kännas bak i sätet.



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.



4:6 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.



5:7 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 knöl 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.