

## Stretchövningar – Golf



### **1:9 Trapezius transversus.**

Kappmuskelnns tvära del. Går från ryggraden i nedre nacken och övre brösttryggen och ut i horisontalplanet till yttre skuldran. 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 från ryggraden. Skall strama mellan skulderbladet och ryggraden på stretchsidan. (Liknar mycket 'Rhomb minor och major')



### **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.



### **2:5 Latissimus dorsi.**

Kroppens till ytan största muskel. Går från mitten av brösttryggen 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.



### **2:8 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 dyligt 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')



### **2:11 Teres major.**

Överarmens inåtförare. Den större av syskonen. Går från skulderbladets nedre del och ut till överarmen. Stretchas genom att man för armbågen rakt uppåt och tar tag om armbågen med motsatta handen. Drag armen inåt bakom huvudet. Skall kännas mellan skulderbladet och övre delen av överarmen. (Liknar 'Triceps brachii')



### **2:12 Trapezius aschendens.**

Kappmuskeln nedre del. Går från nedre delen av brösttryggen 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.



### **3:5 Opponens pollicis.**

Tummens inåtförande muskel. Sitter på handflatssidan av tumdelen i handen. Muskeln för tummen in mot handflatan. Stretchas genom att man vrider handen maximalt utåt och fattar tag om tummen med den andra handen från handens baksida och sträcker tummen bakåt. Skall kännas där jag beskrev att muskeln sitter. Om det smärtar i tumleden skall övningen avslutas omgående. Det kan finnas förslitningsskador i leden då, vilket kan leda till värk efter stretching.



### **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.

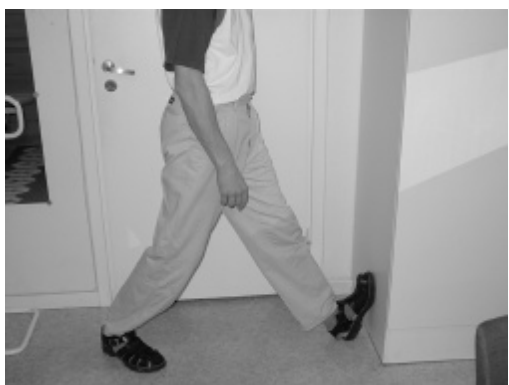


**4:7 Rectus abdominis.** Raka främre bukmuskeln. Sitter mellan nedre revbenen på framsidan av bröstkorgen och går ner till blygdbenet. Stretchas genom att man står på knä på golvet med armarna på en låg bänk eller säng el. dyl. Tag ett djupt andetag och håll andan med max fyllda lungor. Svanka därefter 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 yttligt.



**6:1 Gastrocnemius medialis 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.