

### Udstrækning efter løb

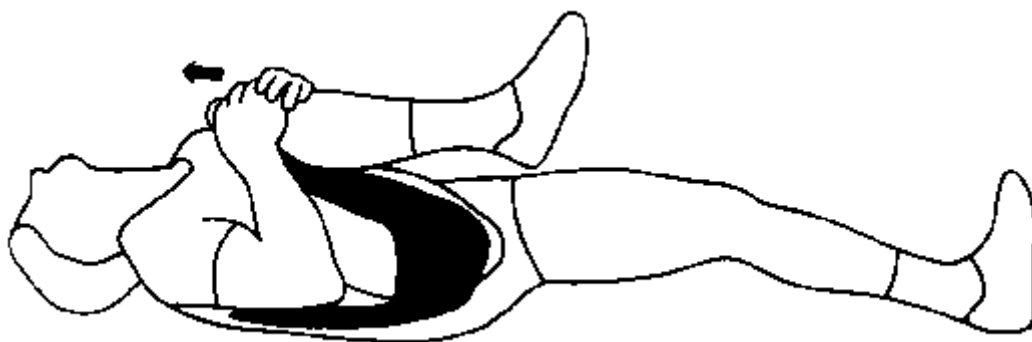
Udstrækning efter løb har til formål at forkorte restitutionstiden og forhindre forkortede muskler. Efter løb er musklerne forkortede, og det bliver de ikke udstrækt kan det resultere i vedvarende forkortede muskler. Gennem regelmæssig udpænding af musker og sener efter løb, kan man bevare eller forbedre sin bevægelighed og dermed mindske skadesrisikoen.

Udstræk efter løb bør koncentrere sig om alle kroppens store muskler og sener - ikke mindst i benene. Følg nedenstående udstrækningsprogram.



### Muskulaturen på lårets inderside

Før hælene ind imod sædet ved at trække med hænderne omkring vristene. Tryk let med albuerne, og før så knæene udad til yderlejet. Bøj kroppen let frem over benene, og hold stillingen i 20-30 sek.



### Lår- og sædemuskulaturen

Træk med begge hænder benet op imod brystet, så langt det er muligt, og hold benet omtrent i tværløje over brystet i 20 sek. Det andet ben skal være strakt.



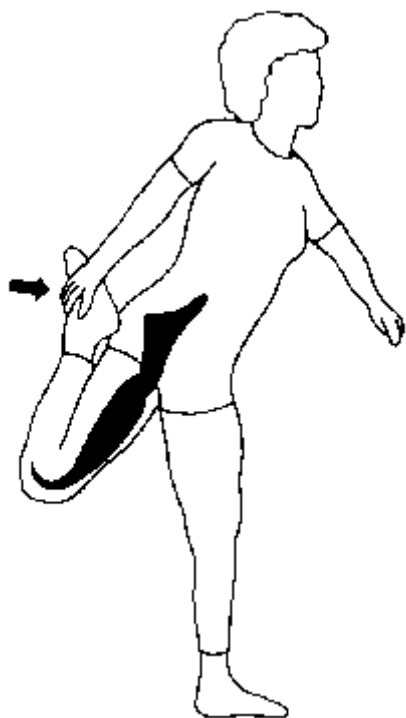
### Lægmuskulaturen

Læn kroppen frem, og før hoften fremad. Hold fortsat det bageste ben strakt. Hold stillingen i 20-30 sek.



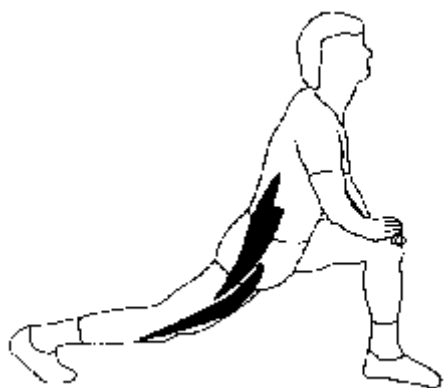
### Alternativ

Synk ned i hoften, og før det bageste knæ frem, så der mærkes en stramning i læggens nederste del. Tryk hælen imod underlaget. Hold stillingen i 20-30 sek.



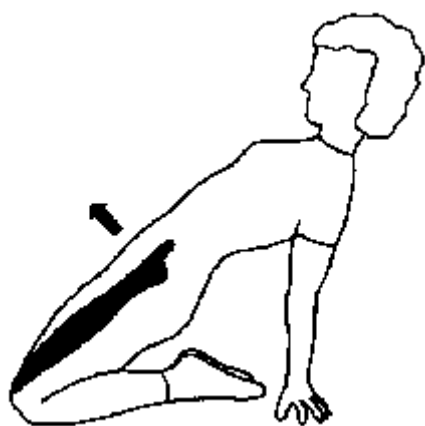
#### **Forsidens lårmuskulatur**

Bøj i knæledet, og grib med den ene hånd om vristen. Før foden maksimalt bagud, så hælen når enden, og der mærkes en stramning på forsiden af låret. Hold evt. knæene samlet. Hold stillingen i 20-30 sek.



#### **Alternativ med hoftebøjermuskulatur**

Før hoften frem med rank overkrop og med det bageste ben strakt. Hold stillingen i 20-30 sek.



#### **Alternativ med lændemuskulaturen**

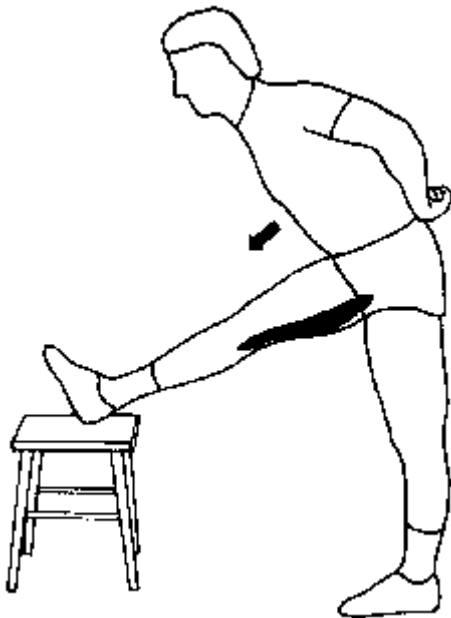
Læn overkroppen bagover og støt hænderne på gulvet bag kroppen. Før hoften opad, så langt det er muligt. Hold stillingen i 20-30 sek.



### Rygmuskulatur

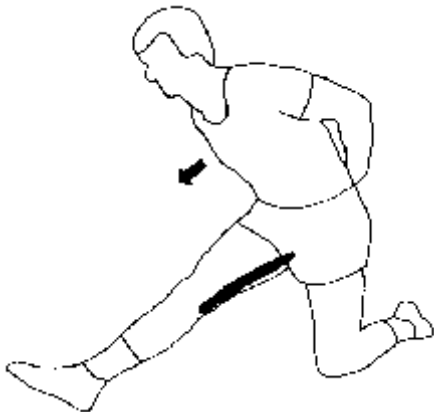
Bøj ryggen fremover (hjælp lidt til med hænderne), og mærk stramningen langs rygraden. Hold stillingen i 20-30 sek.

Øvelsen kan også udføres siddende med bøjede ben og hovedet mellem knæene.



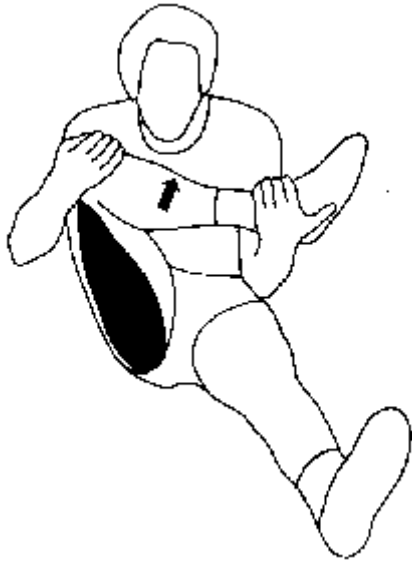
### Bagsidens lårmuskulatur

Læn dig forover i hoften, fortsat med rank ryg, hvilket lettes, hvis du holder blikket fremadrettet og hænderne på ryggen. Hold stillingen i 20-30 sek.



### Alternativ

Læn overkroppen ind over det strakte ben og hold ryggen så rank som muligt. Hænderne må gerne holdes på ryggen. Hold stillingen i 20-30 sek.



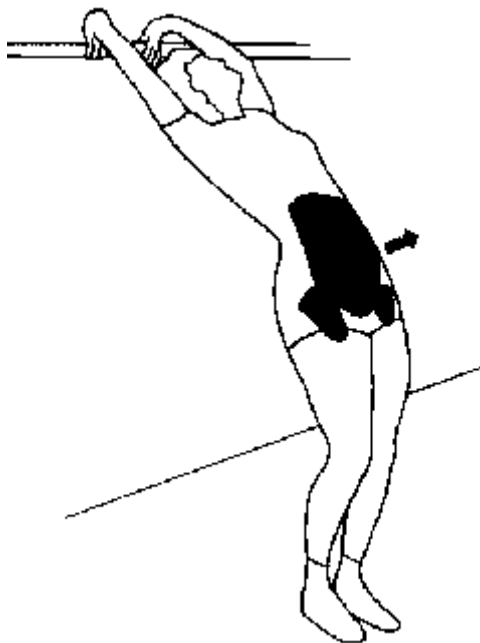
### **Bag- og ydersidens lårmuskulatur**

Træk med begge hænder benet op imod brystet, så langt det er muligt og hold stillingen i 20 sek. Vær forsigtig, så knæet ikke bliver belastet.



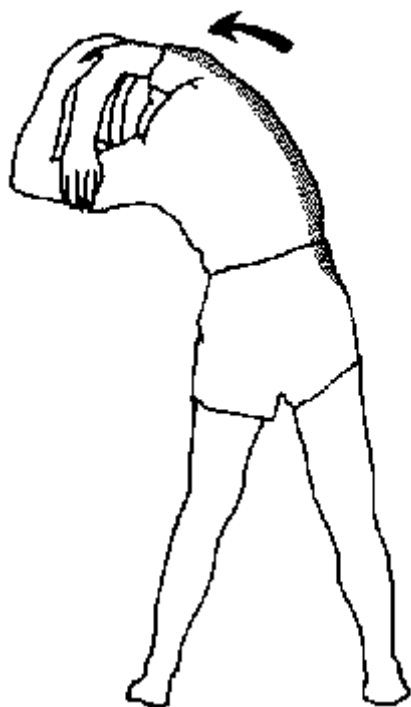
### **Alternativ**

Før det ene ben over det andet og bøj det. Træk let med hænderne om knæet. Hold stillingen 20-30 sek.



### **Bugmuskulaturen**

Bøj kroppen bagover, helst over en rygstøtte, der er placeret 20-25 cm. over navlehøjde. Ellers kan hænderne støttes bagude imod en væg eller lignende. Hold stillingen i 20-30 sek.



### **Sidemuskulaturen**

Tag fat i albuen og bøj kroppen til siden uden at læne dig for- eller bagover. Hold stillingen 10-15 sek.