

# Stretching 1

Fotbollsspelare har i allmänhet mindre rörlighet än icke fotbolls spelande människor. Detta är tyvärr väl dokumenterat. Detta kan hindras av stretching. Stretching är dessutom skadeförebyggande.

## Uppvärmning

Uppvärmningens syfte är att vara skadeförebyggande och prestations höjande.

I vila går cirka 15- 20 % av blodflödet till musklerna. Efter 10-12 minuters hårt arbete har det ökat till 70-75 %. Fysiskt arbete ger ökad energiförsörjning och ökad temperatur i muskeln. Detta leder till förbättrad nerv - muskelfunktion d.v.s. bättre koordination.

Uppvärmning bör ta mellan 10– 15 minuter. Det är viktigt att hela kroppen värms upp. Inte bara de delar som ni kommer att använda inom fotbollen. Efter uppvärmningen ska det stretchas. Uppvärmning kan gärna bestå av lätt löpning, något med boll. Det kan vara inkast till exempel för att värma upp överkroppen.

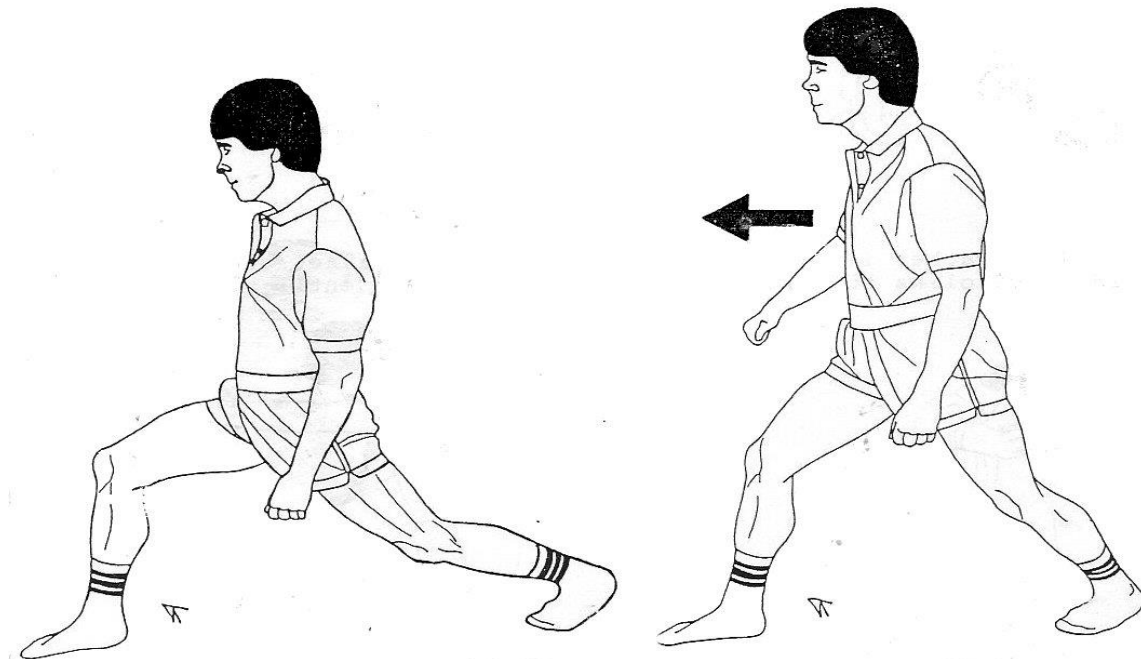
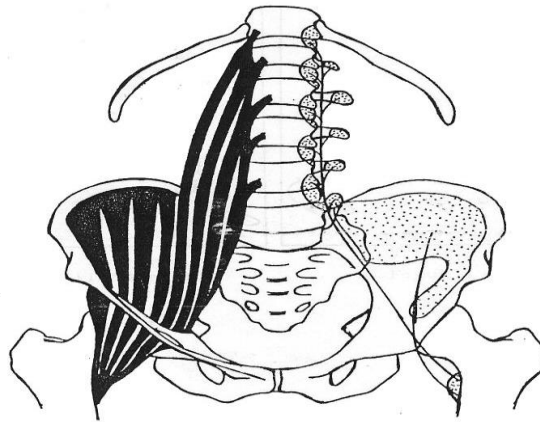
## Stretching

Att stretcha är förebyggande mot skador. En kort muskel påverkar dessutom andra muskler negativt. Ett exempel är om muskeln på lårets baksida är kort. Den vill då helst ha knäet lite böjt. När man sparkar till en boll kommer den muskeln att motarbeta muskeln på lårets framsida. Den kommer att hålla emot. Muskeln på framsidan får då jobba lite hårdare hela tiden, den blir tröttare snabbare. Detta kan ge skador på båda musklerna. Dessutom är en kort muskel svagare än en stretchad muskel. Regelbunden stretching i samband med träning förhindrar detta.

Stretching skall aldrig göra ont, det skall sträcka. Om det gör ont har stretchar du för hårt. Lätta lite i stretchövningen till du känner att det bara sträcker.

## Tjning av hftbajaren

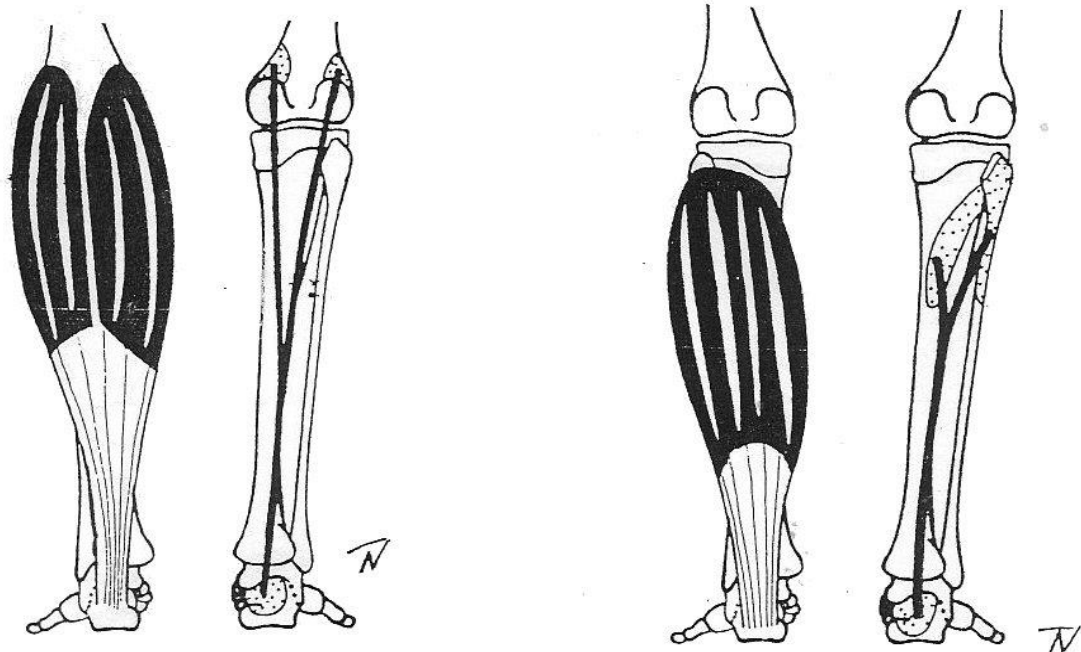
Hftbajaren består av två muskler. Dess uppgift är att bja i hften. Exempel är om man står upp och lyfter ena knät uppåt, då arbetar hftbajaren.



Bilden Visar startposition till hger och slutposition till vånster.

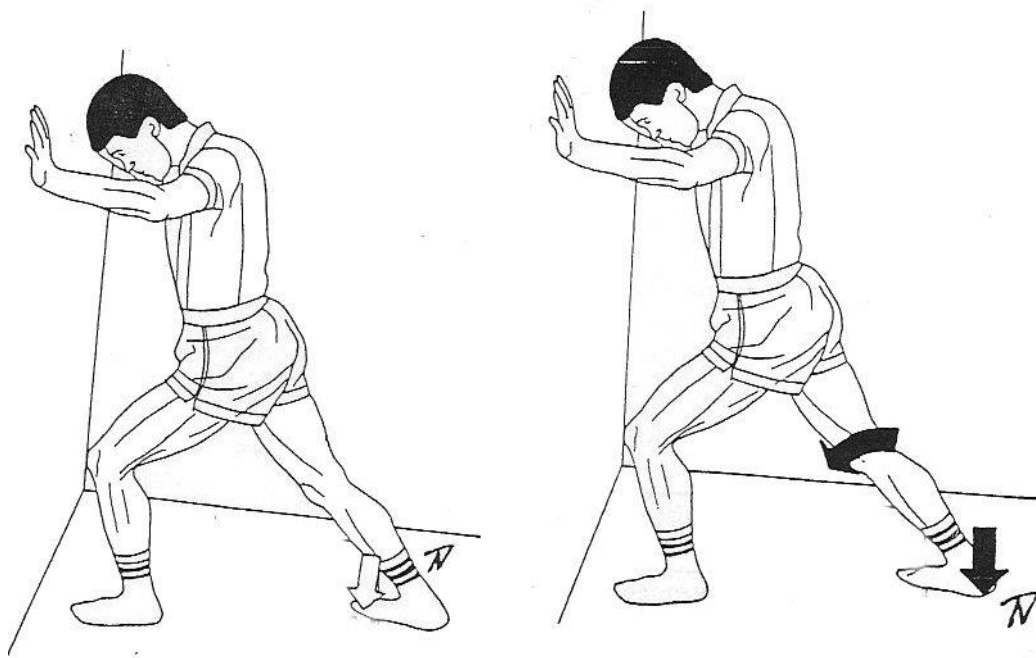
1. Stå med hger ben framför det vånstra benet.
2. Bja i hger knäleden men låt överkroppen vara rak. Bja i hger knäled tills det börjar sträcka i vånstra ljumsktrakten.
3. Var kvar i denna position i 30 – 40 sekunder, ta sedan det andra benet.

## Töjning av Vader



Vaderna består av två muskler ovanpå varandra. Den innersta fäster under knäleden och påverkas inte om knäleden är sträck eller böjd. Den yttre vadmuskeln däremot fäster ovanför knäleden och påverkas därför om man har knäet böjt eller sträckt.

När man stretchar vad musklerna stretchar man de inre och de yttre separat. Den inre med böjt knä och den yttre med rakt knä. När man böjer i knäet kommer man inte att stretcha den yttre utan mest den inre. Med rak knäled stretchar man båda vad musklerna men mest den yttre muskeln. Den inre är svårare att komma åt och om man bara stretchar med rakt knä kommer den inre vadmuskeln till slut att bli kortare och stelare än vad den borde vara.

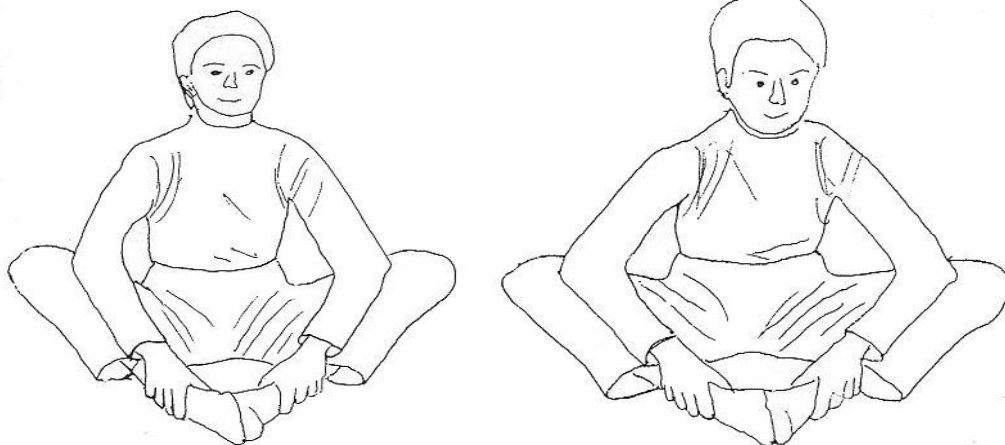


Här ovanför har vi till vänster stretching av den yttre vadmuskeln. Det bakre benet är rakt.

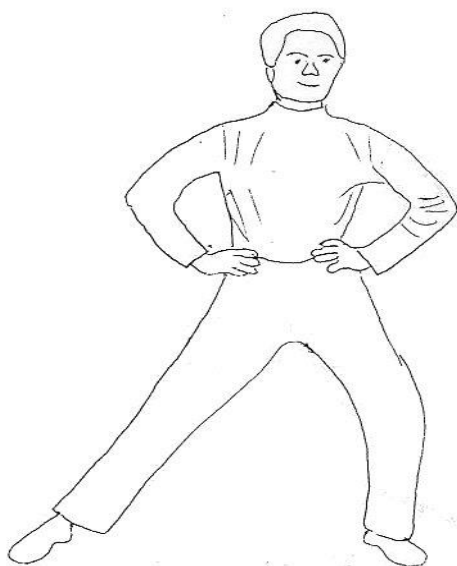
1. Man böjer det främre benet tills man känner att det börjar sträcka i vaden.
2. Håll kvar i 30 -40 sekunder.
3. Den högra bilden visar hur man stretchar den inre vadmuskeln. Man böjer i knäet och försöker samtidigt pressa hälen nedåt. När man känner att det sträcker stannar man där. Det är inte lika lätt att få en bra stretch känsla i den sista töjningen.
4. Behåll läget i 30 – 40 sekunder. Byt sedan ben.

## **Töjning av Musklerna på lårets insida.**

Här nedan följer två olika stretchövningar för lårets insida. Båda skall göras för bästa effekt. Om det är blött på marken kan den sittande göras efter träningen. Att man har två övningar beror ännu en gång på att en del muskler går över knäleden.

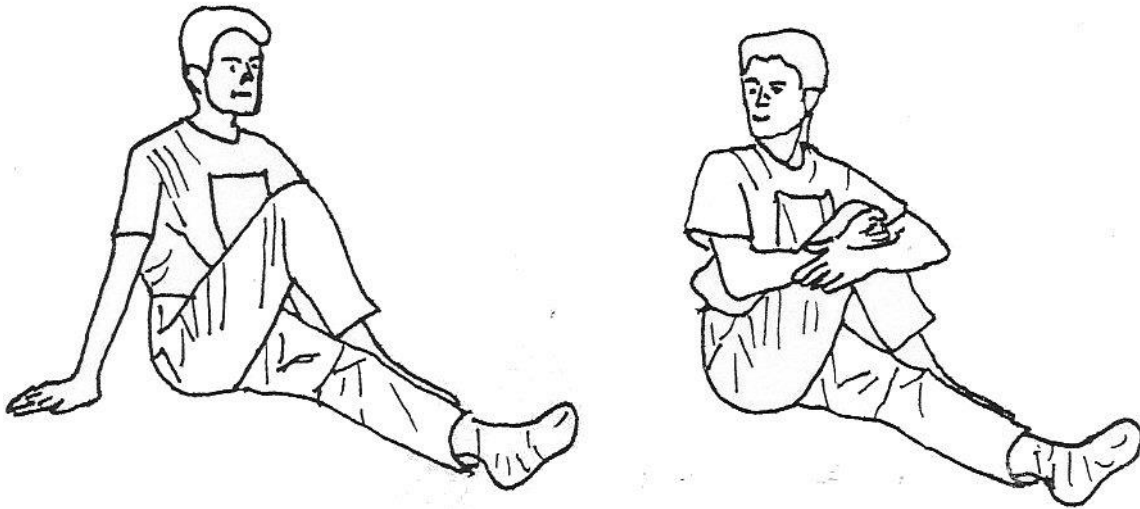


1. Sitt på golvet som bilden till vänster visar, fötterna ihop och underarmarna vilande mot underbenen. Håll fötterna så nära kroppen som möjligt.
2. Med armbågarna pressar du knäna ner mot marken. Försök att ha fötterna så nära kroppen som möjligt och fotsulorna mot varandra.
3. När det töjer lagom håll still i 30- 40 sekunder.



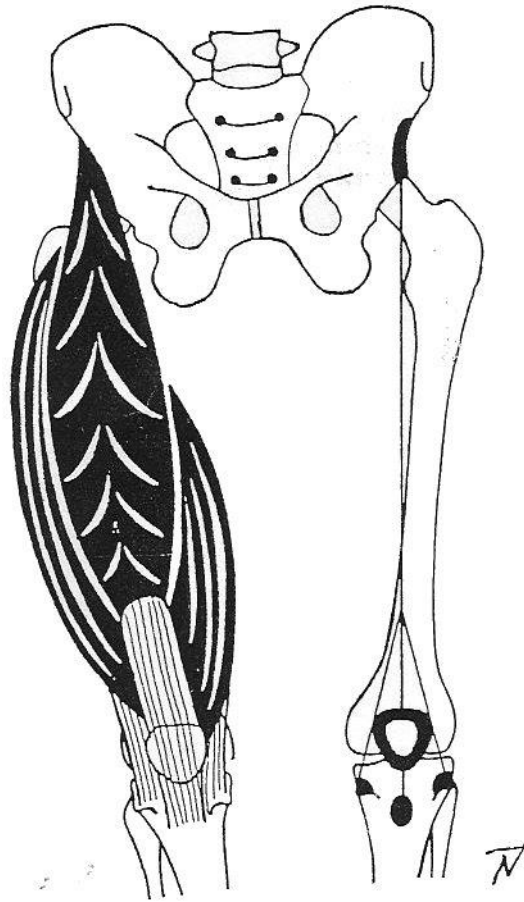
1. Stå med benen brett isär.
2. Böj på det ena benet och försök hålla överkroppen rak.
3. Stanna när det börjar töja på insidan låret.
4. Stanna kvar i 30-40 sekunder.
5. Byt ben och gör samma sak.

## Töjning av sätesmusklerna



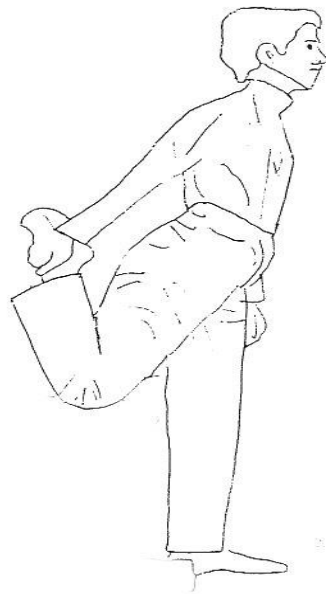
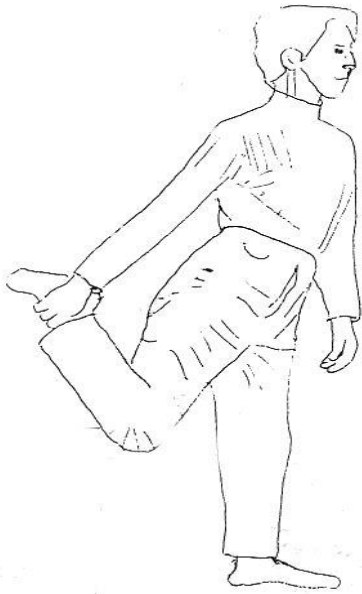
1. Bilden till vänster visar utgångsläget. Sätt det böjda benet på utsidan av det raka benet.
2. Ta tag med händerna runt det böjda benet och dra knäet mot den andra sidans axel.
3. Om det går kan du försöka att vrida överkroppen mot det böjda knäet.
4. När det börjar töja håll still i 30 – 40 sekunder.

## Töjning av Lårets framsida



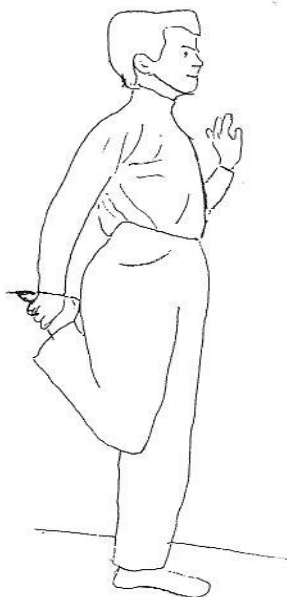
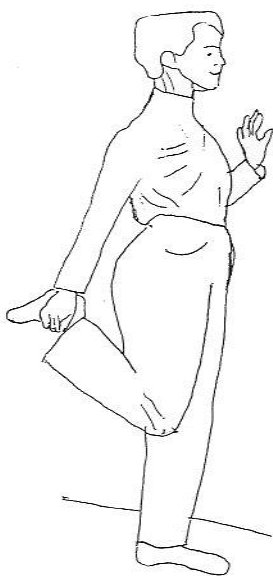
Musklerna på lårets framsida består av tre stycken muskler. Alla tre går över knäleden men bara en går över höftleden. Precis som med vaderna krävs det två olika töj övningar för att fullständigt stretcha lårets framsida.



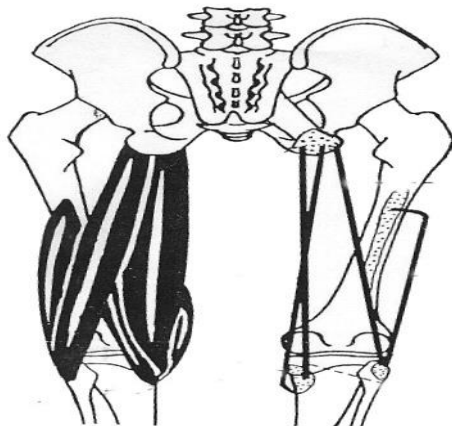


Här ovanför ser vi hur man stretchar den långa muskeln som går över både knä och höftleden.

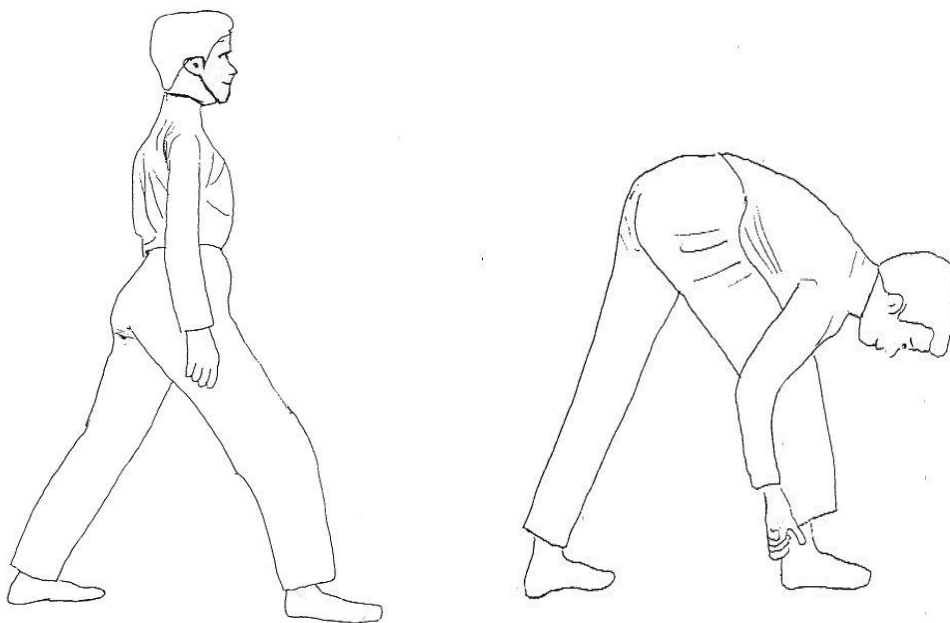
1. Ta tag med ena handen runt vristen.
2. För upp foten mot ändan. Försök att vara rak i kroppen.
3. Det ben vars lårmuskel du ska töja skall vara bakom det andra knäet.
4. Försök att inte få det ben du töjer att peka utåt åt sidan.
5. Dra foten mot ändan tills du känner att det börjar töja.
6. Håll still i 30-40 sekunder.
7. Upprepa samma sak med knäet intill det andra knäet som bilderna nedan visar.



## Töjning av Lårets baksida



Lårets baksida består av fyra muskler. Tre av dem går över både höft och knä led. En av dem går bara över knäleden.



1. Stå ganska brett isär med benen. Fäll dig framåt över det främre benet.
2. Var lite böjd i knäleden. När det börjar töja skall det töja på baksidan låret.
3. Om det sträcker bakom knäet kan du böja lite mer på det främre benet.
4. När det töjer lagom håller du still i 30- 40 sekunder.

För bästa effekt stretcha vid varje träning och match.