

Vilka muskler blir förkortade?

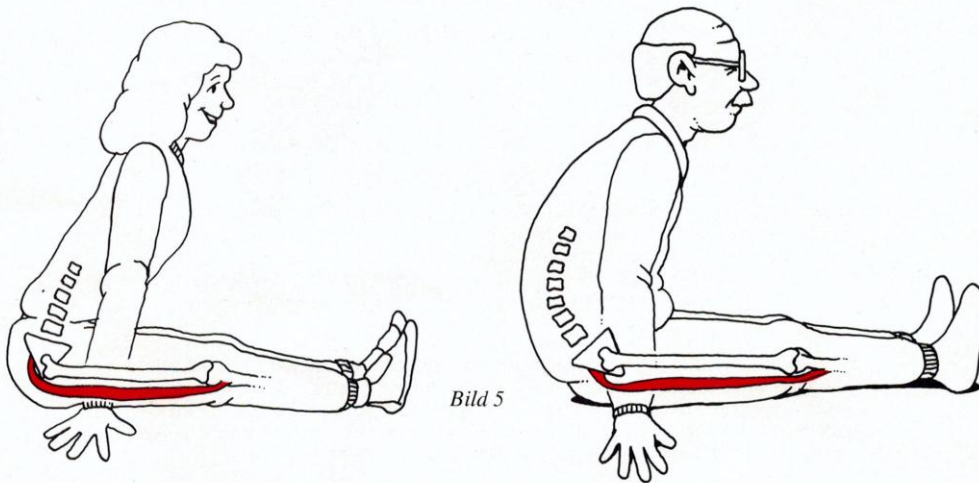
De muskler som arbetar mycket och ofta. Muskelarbete bestående av att hålla en led i en bestämd ställning eller till att utföra rörelser i en led.

- a Muskler som är ständigt aktiva för att hålla oss upprätta i stående eller sittande ställning.
- b Muskler som används mycket vid träning/tävling eller i dagligt arbete.

De muskler som är i vila en längre period

- a Pga allmän inaktivitet.
- b Pga inaktivitet efter skada, exempelvis vadmuskulaturen efter fotledsstukning.

Här finns också stora individuella variationer liksom även en påverkan av kön och ålder. Kvinnor är generellt rörligare än män liksom yngre människor jämfört med äldre. Bild 5.



Träning av barn

Vid träning av barn ska man vara medveten om att deras muskulatur har mindre tendens till förkortning än vuxnas muskler. Många av töjningsövningarna kräver, för att erhålla avsedd effekt och ej påverka lederna (ffa ryggen) ogynnsamt, en god koncentration och koordinationsförmåga. Vid träning av barn rekommenderar vi därför att den stretching som bedrivs ska vara enkel och i första hand ses som en skolning i denna form av träning.

Lämpliga muskler att töja på, i ett sk inskolningsprogram, är vadmuskel och lårets baksida.

Om det finns något barn i gruppen som är extremt kort i sina muskler, instruera detta barn individuellt och kontrollera noga att utförandet är korrekt. Känner du dig osäker, tag hjälp av sjukgymnast eller annan som är kunnig inom området.