

Vid följande situationer ska du undvika muskeltöjning

- Då du inte är uppvärmd. Stor skaderisk då muskulaturen är mindre eftergivlig vid lägre temperatur.
- På akut skadad muskel, t ex muskelbristning. (Påbörja försiktig rörlighetsträning först då skadan läkt och uttöjningen inte utlöser intensiv smärta i skadeområdet.)
- I ostadig utgångsställning. Detta ger nämligen ökad spänning i all muskulatur och motverkar uttöjningen. Bild 6.
- I rörelser där din rörlighet är större än normalt.



Bild 6

Vilka muskler ska töjas?

- De du tränar eller använder ensidigt i ditt arbete. Analysera därför idrotten och/eller arbetet och töj de muskler du använder mest.
- De muskler vilka hindrar rörelser som du behöver för att röra dig optimalt i din idrott.
- De muskler som är förkortade pga gamla skador eller vars förkortning är orsak till smärtor.
- De muskler som uppvisar klara sidoskillnader i längd.

Som framgår av ovanstående finns det all anledning att individualisera stretching-programmet.

När ska musklerna töjas?

- I slutet av uppvärmningen innan träning/tävling, för att förebygga skador och öka prestationsförmågan.
- Efter tävling eller träningspass. För att muskulatur som arbetat ska återfå sin normala längd.
- Dessutom individuell variation efter behov pga tidigare skador och benägenhet till förkortad muskulatur.