



Varför ska man stretcha ?

- ✓ Stretching gör att du bibehåller eller uppnår normal rörlighet.
- ✓ En uttöjd, stretchad muskel innebär ökad prestationsförmåga eftersom muskeln kan arbeta i hela sin rörelsebana när du tränar.
- ✓ Stretching kan ge dig bättre hållning.
- ✓ Stretching hjälper till att förebygga skador och kan minska risken för sträckningar och muskelbristningar.
- ✓ Stretching tar till viss mån bort stelhet och spänningar, syre och näring kan tillföras muskeln så att den håller sig vital och stark.

Man kan stretcha på flera olika sätt och med olika metoder. Det enklaste att börja med är att, när muskeln är uppvärmd, hålla kvar muskeln i det stretchade läget i 20-40 sekunder, och upprepa 2-3 gånger. Koncentrera dig bara på den muskeln du ska stretcha och sträva efter att vara så avslappnad som möjligt. Tänk på att det inte ska göra ont.