

Nödvärdigt med kvalité

Töjning av muskulaturen ger minskad skaderisk, ökad rörelseförmåga, förbättrad återhämtning efter träning/tävling och är vid vissa smärttillstånd ett effektivt behandlingssätt. Erfarenheten, hos exempelvis sjukgymnaster som arbetar med denna teknik, är att resultatet av töjningen är helt beroende av att den, liksom all annan träning, bedrivs med KVALITE.

Vilka muskler som ska töjas och hur mycket de ska töjas är avhängigt de krav på rörlighet som den aktuella idrotten ställer. Lika viktigt är också att analysera vilka muskler som används mest vid träning/tävling och anpassa stretchingövningarna därefter.

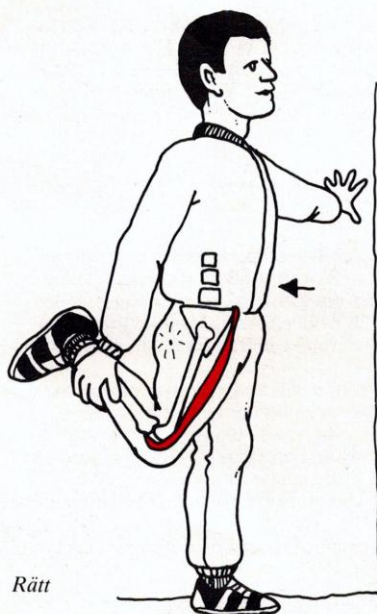
För att underlätta detta analyserande finns därför i övningsförrådet för varje muskel/muskelgrupp en beskrivning av muskelns funktion. Med andra ord, vilka rörelser muskeln åstadkommer då den drar sig samman.

Instruktivt rörelseförråd

Med tanke på det tidigare nämnda behovet av kvalité vid utförandet av stretching har vi i rörelseförrådet lagt stor vikt vid att ord och bild noggrant beskriver hur övningarna ska utföras. För att underlätta i att hitta rätt teknik vid utförandet har vi också beskrivit vanliga fel i text och ibland även med bild. Se bilder nedan.

Eftersom rörelseförrådet innehåller rikligt med beskrivningar av hur rörelserna ska utföras finns i slutet av boken ett utvkningsblad där fackuttryck m m förklaras. Allt i syfte att förbättra kvalitén på den här formen av träning.

Vår erfarenhet, från patienter och kursverksamhet inom idrotten, är att här finns stora brister både hos motionärer, tävlingsidrottare och tränare. Förutom att en felaktig teknik kan skapa överrörlighet i vissa ledförbindelser, försämrar fel teknik avsevärt resultatet av själva muskeltöjningen. Vilket bl a kan ses som en dåligt utnyttjad träningstid.



Fel