

Principer för all rörlighetsträning är

- Att muskelns fäste och ursprung avlägsnas så långt ifrån varandra som möjligt. Detta genom att en rörelse tas ut i motsatt riktning till den (eller de) rörelser som muskeln åstadkommer då den drar sig samman vid arbete. Bild 3.
- Att muskeln ska vara så avslappnad som möjligt.
- Att töja en muskelgrupp i sänder.
- Att utgångsställningen är stadig och avspänd (ledig).
- Att ej belasta leder i ytterlägen, framför allt gäller detta ryggens nedre del. Bild 4.

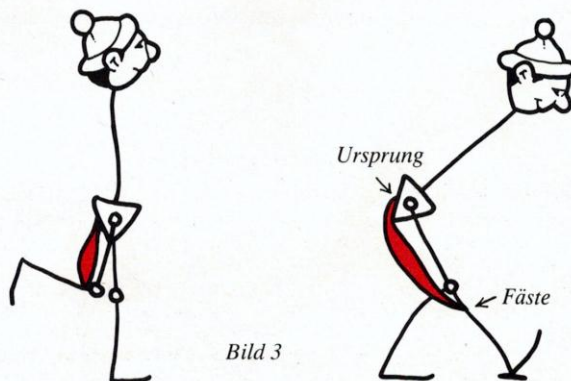


Bild 3

Muskeln arbetar genom att dra ihop sig, bli kortare.

Muskeln stretchas genom att töjas ut, bli längre.

Vissa muskler verkar över två leder, t ex hamstringmuskulaturen på lårets baksida. Svårigheten i det fallet är kontrollen av båda lederna samtidigt. Hamstringsmuskulaturens arbetsriktning är att böja i knäleden och sträcka i höftleden. För att töja muskeln ska motsatt rörelse till detta utföras i dessa två leder, vilket innebär en sträckning i knäleden och böjning i höftleden.

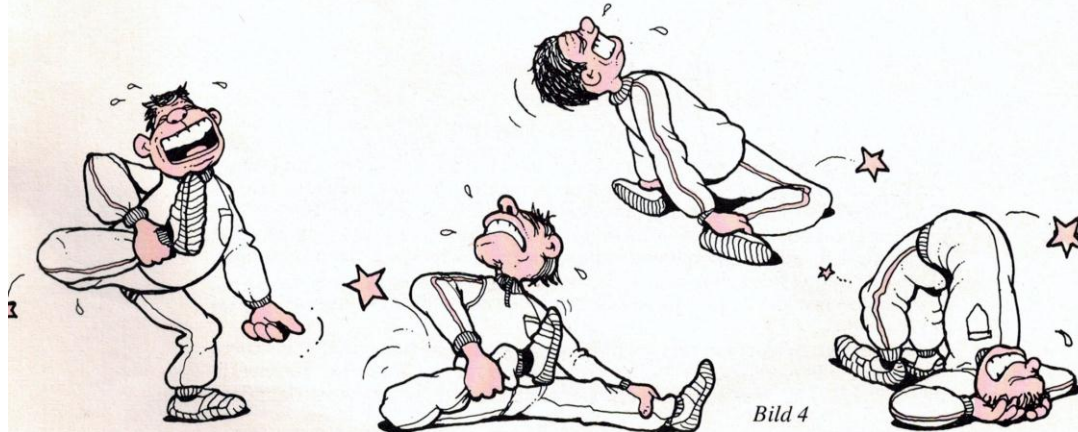


Bild 4

Vissa stretchingövningar innebär en mycket ogynnsam belastning på rygg och leder. Dessa övningar ska undvikas helt eftersom de inte på något sätt har en större effekt på muskeln än betydligt skonsammare varianter.