

# ÖVNINGSBANK – STRETCH

## ÖVNING 22

### Nackens muskler (*M. trapezius*)

Sänk höger axel, böj huvudet åt vänster sida och lägg örat i riktning mot vänster axel. Vrid huvudet något mot höger och rikta blicken snett upp mot taket. Känn att det stramar på halsens utsida.

Håll kvar höger axel sänkt och vänster öra mot axeln. Vrid huvudet något så att du riktar blicken snett ned mot vänster knä. Känn att det stramar på nackens baksida.

Byt sida och gör om hela övningen från början.



## ÖVNING 24

### Muskler mellan skulderbladen och axlarnas baksidor (*M. trapezius, M. rhomoides*)

Sträck båda armarna framför dig. Fatta den ena handen runt den andra handleden. Skjut fram armarna så långt du kan och pressa samtidigt ryggen mellan skulderbladen bakåt (skjut rygg). Känn att det stramar mellan skulderbladen och skulderns utsidor. Växla mellan att dra ut vänster respektive höger sida.



## ÖVNING 23

### Bröstets muskler (*M. pectoralis major*)

Sitt med sidan mot en dörrpost eller ett hörn. Placera underarmen i axelnivå mot väggen med armbågen i 90°. Sänk skuldran och skjut fram bröstet samtidigt som du vrider kroppen ut från väggen. Känn att det stramar i främre delen av skuldran.



## ÖVNING 25

### Armens baksida (*M. triceps brachii*)

Lyft armen uppåt/bakåt. Fatta med motsatta armen om armbågen. Skjut armbågen mot mitten av huvudet tills det stramar. Känn att det stramar på överarmens utsida.



---

#### ÖVNING 26

##### **Höftens framsida** (*M. iliopsoas*)

Stå på knä i "friarposition". Spänn sätesmusklerna, som när man drar in "svansen mellan benen", på stödbenets sida (den sida vars knä stöder mot golvet). Samtidigt skjuter du fram samma sidas höft. Känn att det stramar på höftens framsida.

Ta gärna stöd med handen om du har svårt att hålla balansen.



---

#### ÖVNING 27

##### **Sätets muskler** (*M. gluteus maximus, M. gluteus medius, M. biceps femoris*)

Ligg på rygg med böjda ben. Placera höger vrist mot vänster knä. Ta tag om ditt vänstra lår och dra in det i riktning mot bröstet. Känn att det stramar i höger sätesmuskler.



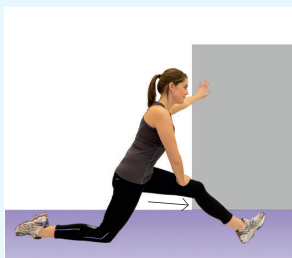
---

#### ÖVNING 28

##### **Lårets baksida** (*M. biceps femoris*)

Stå på knä och placera vänster fot framför kroppen. Hälen skall vara i golvet och knäled skall vara lätt böjd. Fäll överkroppen lätt framåt och håll blicken riktad rakt fram. Känn att det spänner på undersidan av låret.

Ta gärna stöd med handen om du har svårt att hålla balansen.



---

#### ÖVNING 29

##### **Lårets framsida** (*M. quadriceps femoris*)

Ligg på sidan med armen under huvudet. Böj det övre benets knä och ta tag om vristen. Sträck det övre benets höft genom att dra in foten mot sätet samtidigt som du pressar höften framåt. Känn att det stramar på lårets framsida.

Ligg med det undre benet lätt böjt så får du bättre stabilitet.

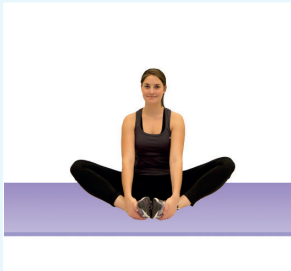


---

#### ÖVNING 30

##### **Lårets insida** (*M. adductor longus*)

Sitt med fotsulorna mot varandra och håll tag om fötterna. Försök att dra fötterna så nära kroppen som möjligt. Håll ryggen rak med upplyft bröst. Känn att det stramar på lårens insidor.



---

#### ÖVNING 31

##### **Vadens muskler** (*M. gastrocnemius*, *M. soleus*)

Stå med ansiktet mot väggen. Ta ett stort kliv bakåt med vänster fot och böj höger knä. Luta dig lite framåt och öka böjningen i höger knä. Samtidigt håller du kvar kontakten med vänster häl i underlaget. Känn att det stramar i den vänstra vaden.

