

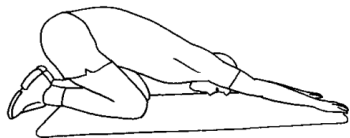
Illustration 47: strækøvelser



QR-kode til video af øvelserne



Her er 9 strækøvelser, der kommer kroppen godt igennem. Den sidste er en rutine, som ikke er helt nem at lave, men som kommer rigtig godt rundt, både i forhold til stræk og balance!



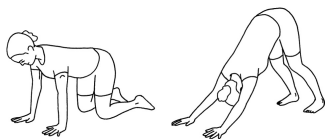
Childs pose

Sid på knæ, og sænk overkroppen ned mod lårene. Stræk armene frem over hovedet, og mærk, at det strækker i ryggen. Hold stillingen i op til 30 sekunder.



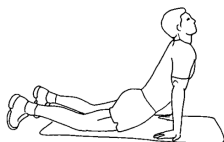
Katten

Stå på alle fire med parallelle lår og armene lige ned fra skulderne. Træk vejret ind, svaj i ryggen og nakken så meget, du kan, og se op. Pust ud, krum ryggen, og se mod navlen. Gentag 5-10 gange.



Downward dog

Stå på alle fire med hænderne placeret lige under skuldrene (lodrette, strakte arme) og knæene placeret lige under hver sin hofte (lodrette lår). Hold ryggen lang, og ret og nakken og hovedet i forlængelse af resten af ryggen. Sæt nu tæerne i måtten, løft knæene op fra måtten, og stræk knæene så godt som muligt. Løft bagdelen op mod loftet, og forsøg samtidig at få hælene så tæt på gulvet som muligt. Træk vejret dybt og roligt gennem næsen, mens du står i stillingen i 20-60 sekunder. Kom roligt ned på alle fire igen. Gentag evt.



Cobraen

Lig på maven, og løft overkroppen op fra gulvet ved at strække armene. Lad hofterne hænge ned mod gulvet, så der mærkes et stræk i mavemuskulaturen. Hold stillingen i 30 sekunder. Du bestemmer selv, om du vil rette hænderne fremad eller tilbage.



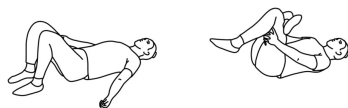
Knælende stræk af hofte med bagerste ben strakt

Start i knælende stilling. Stræk det ene ben frem, så du hviler på det ene knæ og den anden fod. Stabiliser din overkrop, og skub din hofte frem så langt, du kan, indtil du mærker et stræk foran på hoften. Skift side. Når du er blevet bedre, kan du holde armene strakt op.



Baglår og læg

Sid på gulvet med det ene ben strakt, mens det andet er bøjet, så fodsålen ligger op mod indersiden af modsatte lår. Sænk overkroppen langsomt frem og ned uden at krumme i ryggen. Når der mærkes et stræk på bagsiden af benet, holdes stillingen i 30 sekunder, før der byttes ben.



Ballerne

Lig på ryggen med det ene ben krydset over det andet, så anklen hviler på det modsatte knæ. Hold omkring låret, og træk det mod brystet, til det strækker i ballemuskulaturen. Hold stillingen i 30 sekunder, og byt ben.



Udspænding af bryst og side

Lig på ryggen med benene bøjet ca. 90 grader i knæleddet. Stræk armene ud til hver sin side i et kors. Lad nu begge knæ falde ud til en af siderne, til du mærker en stramning. Bliv i stillingen, til det løsner. Bevæg evt. knæene længere ud, efterhånden som det løsner. Arme og skuldre skal blive i gulvet. Tag dybe vejtrækninger. Gentag til modsat side.



Triceps

Placer begge arme bag hovedet, så den ene hånd holder omkring den anden albue. Træk albuen mod hovedet, til det strækker på bagsiden af overarmen. Hold stillingen i 30 sekunder, og byt arm.



Verdens bedste strækøvelse

Start i stående position. Tag et stort skridt frem med den ene fod. Placer begge hænder på indersiden af den forreste fod. Stræk godt ud i det bagerste ben. Tænk på, at du har en ret linje gennem kroppen fra anklen til det øverste af hovedet. Stræk nu armen på samme side som det forreste ben op mod loftet. Tag armen ned igen, og placér hånden på ydersiden af det forreste ben, og stræk knæet ud. Bøj nu i begge knæ, og løft overkroppen og armene op mod loftet. Kom derefter op i stående position.