

# Malin Ewerlöfs stretchingprogram



## Löparstretching - mitt eget program

Genom att stretcha musklerna efter varje löprunda förebygger man skador och träningsvärk. Rörligheten i lederna bibehålls och kan till och med öka, vilket ger ett smidigare löpsteg. Varje stretchrörelse ska hållas cirka 20-30 sekunder. Tänk på att slappna av och andas lugnt. Om man spänner sig är det svårt att slappna av i musklerna.

## Stretch framsida av låren

Håll runt vristen med båda händerna och dra foten så långt mot skinkan du kan. Det ska kännas i lårets framsida. De främre lårmusklerna får arbeta mycket i löpning. Stretchar man inte låren får man lätt problem med knäna. Stora lårmuskeln fäster i knäet och det är viktigt att bibehålla muskellängden för att inte muskelfästet i knäet ska bli överansträngt.



## Stretch för löparknä - utsida av låren

En av de viktigaste övningarna för en löpare. Övningen kommer åt en lång muskel som går från höften ner till knäets utsida. Den blir lätt för kort vid löpträning och orsakar något som kallas löparknä. Det ger smärta vid knäet.

Ställ dig med ordentligt stöd för ena handen: En vägg, ett träd, en lyktstolpe, huvudsaken att det är stadigt.

Stå med ena benet snett bakom det andra. Fötterna ska peka rakt fram och vara ett par decimeter ifrån varandra. Stöd med ena handen mot

väggen och luta överkroppen åt motsatt håll. Det ska strama från utsidan av höften ned till knäet. Byt sedan ben. Vänd ett halvt varv och gör likadant med andra sidan.

## Stretch av sätesmuskeln och utsida av låren

Bra övning för att stretcha sätesmuskeln, som påverkar ländryggen. När jag är spänd i sätesmusklerna får jag lätt låsningar i ländryggen. Musklerna drar snett så att kotorna hamnar ur läge. Det är inte farligt, men för att undvika långvariga besvär måste jag ibland gå till sjukgymnast eller naprapat för behandling.

För den här övningen behövs ett stadig bord, eller en platt yta i höfthöjd.

Lägg upp underbenet på stödet. Skjut fram höften och fäll fram överkroppen mot det upplagda benet. Tänk på att hålla stödbenet lätt böjt. Ta lätt stöd med armarna.

Försök att ha rätt vinkel mellan underbenet och låret. Rörelsen ska kännas i utsidan av låret och baken.





### Stretch av lårens baksida

Enkel övning, men viktig. Det är viktigt att också tänka på lårens baksida för att få balans mellan fram och baksida. Många skador uppstår just på grund av obalans mellan främre och bakre lårmusklerna.

Lägg upp benet på ett lagom högt stöd. En sten, en parkbänk eller liknade. Fäll kroppen långsamt framåt, tills det drar i lårens baksida.

Tänk på att hålla ryggen rak och svanka inte.

Sprinters har oftare problem med lårens baksidor än långlöpare. Håll knäet något böjt. Då kommer man åt låret bättre.

### Vador och hälsenor

Många löparskador drabbar underbenen. Genom att öka vadornas och hälsenornas rörlighet kan man minska den risken. Två varianter för att komma åt två olika vadmuskler:

**Övning 1.** Stå med tyngden på det främre benet, bakre hälen i marken. Håll ryggen rak och tryck lätt med handflatorna mot stödet. Känn att det drar i vaden.



**Övning 2.** Flytta fram bakre foten några decimeter så att fötterna kommer närmare varandra. Böj även bakre benet en aning och gör på samma sätt som i övning ett. Första övningen tar högre upp i vaden. Den andra gör att du kommer åt den djupare vadmuskeln. Pressa inte för hårt. Det ska dra i musklerna men inte göra ont.

En annan enkel övning är att sitta på huk med hälarna i golvet, fötterna skulderbrett isär. Håll i ett träd eller en dörrpost för att inte tappa balansen. Lutar du dig försiktigt framåt tänjs hälsenan ännu mer. Behåll hela tiden hälarna i golvet. Övningen ska inte göra ont, varken i knä eller senor.

### Stretch av höftböjarmuskeln

För att behålla rörligheten i löpsteget är det viktigt att stretcha musklerna som böjer höften och som arbetar varje gång du drar fram benet i ett löpsteg.

Ställ dig som på bilden. Tryck fram höften, det ska dra i höftböjarmuskeln, på framsidan av höften och i ljumsken. Skifta ben. Viktigt att inte svanka, då kommer man inte åt rätt muskel.



### Stretch av underbenens framsida

En övning som motverkar besvär med musklerna underbenens framsida, till exempel benhinneinflammation.

Stå på knä och luta överkroppen försiktigt bakåt. Försök att sitta på hälarna. Tåspetsarna ska peka snett inåt. Stretchen ska kännas på båda sidor om skenbenet.