

Udspænding – 20 sek til hver øvelse



Muskulaturen på bagsiden af underbenet (lægmusklerne)

Pres hælen på det strakte ben ned mod jorden. Hold hoften højt oppe.



Muskulaturen på forsiden af låret

Der bøjes helt sammen i knæet og hælen føres op mod sædet, derefter presses hoften frem.



Muskulaturen på bagsiden af låret

Det ene ben holdes først strakt fremad og lidt til siden. Derefter bøjes i fodleddet (tæerne peger opad), og det strakte ben bøjes. Kroppen holdes strakt og næsten oprejst, og sædet presses nedad. Strækning af det modsatte arm (fremad) forstærker automatisk nedpresningen af sædet.

Muskulaturen på indersiden af låret

Det ene ben er bøjet og vender fremad, mens det andet ben er strakt ud til siden. Begge fødder peger skråt fremad. Pres sædet langsomt ned mod jorden. Hold overkroppen næsten lodret (svag foroverbøjning). Pres ikke på det strakte ben med hænderne. Sørg for at knæet på det bøjede ben går lige ud over foden (undgå vridninger i knæleddet). Hold begge fodbalder i jorden.

De dybe hoftebøjere

Det forreste ben skal være bøjet, og knæet på dette ben må ikke komme længere frem end anklen. Hoften på det bagerste ben er skudt tilbage, og knæet hviler delvis bøjet på jorden. Bagsiden af låret på det forreste ben bliver delvis strakt, mens de dybe hoftebøjere på det bagerste ben strækkes helt. Udspænding af de dybe hoftebøjere er ofte et forsømt område hos fodboldspillere.

Sædemuskulaturen

Den ene ben er krydset ind over det andet. På dette ben presses forsigtigt på knæ og lår med den modsatte arm. Den anden arm støtter på underlaget eller placeres bag ryggen (sværere). Hold overkroppen strakt og lodret. Hvis musklerne er korte, kan det anbefales enten at strække det nederste ben eller bruge den anden arm til at presse med. Begge dele gør øvelsen lettere.



1. God bevægelighed øger muligheden for en optimal idrætslig præstation på basis af teknik/ koordination, hurtighed, effekt og energiforbrug.
2. Bevægelighedstræning og strækkeøvelser er forebyggende over for kronisk prægede skader som myoser, infiltrationer og "betændelser" i slimsække og senehæfter (bursitis og tendinitis) samt akutte skader i form af muskelfiberbristninger og forstrækninger.