



# STRETCHNINGSGUIDE

För orienterare, passar såväl elit som motionär.

## Allmänna stretchningar



### Sättesmusklerna

Sitt med rak rygg, det ena benet rakt framåt. Böj det andra benet över och sätt fotsulan i marken. Krama om knäet.

### Baksidan av låret

Sitt med det ena benet rakt framåt och det andra böjt bakåt. Luta dig rakt framåt.



### Baksidan av vaden

Ställ dig med ansiktet mot väggen. Placera hälen i marken och tårna en bit upp på väggen. För kroppen lätt mot väggen med rakt ben.



### Framsida av låret

Stående, böj det ben du vill tänja. Ta tag om vristen och skjut höften framåt. Knäna hålls ihop.

### Framsida av vaden

Sitt i huk. Placera fotryggen på det ben du vill tänja mot golvet. Ta tag om knäet och pressa lätt neråt.

### Höftböjarna

I knästående, placera den ena foten en bit framför. Pressa kroppen lätt neråt.

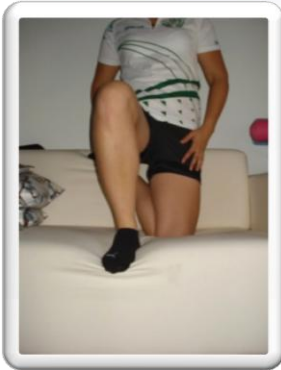


## Löparknä

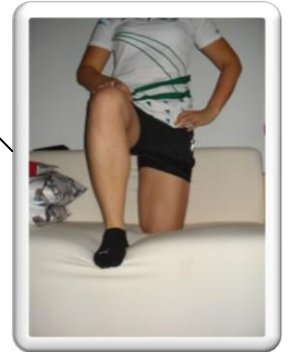
Stretchningar som kan användas vid förebyggande samt vid rehabilitering av löparknä.



**Tractus iliotibialis (senan på utsidan av låret)**  
Placera en hård rulle mellan utsidan av låret och golvet. Rulla sakta över hela låret.



**Framsidan av låret (raka)**  
Sätt dig på en soffa/stol med det ena knäet böjt och underbenet mot ryggstödet. Pressa lätt bakåt.



**Framsidan av låret (utsida)**  
Sitt i samma position som föregående, för den bakre foten snett upp mot andra sidan och pressa kroppen bakåt.



**Sättesmusklerna**  
Sitt med rak rygg, det ena benet rakt framåt. Böj det andra benet över och sätt fotsulan i marken. Krama om knäet.

## Valpsjuka

Stretchningar som kan användas vid förebyggande samt rehabilitering av valpsjuka.

**Framsidan av vaden – alternativ 1**  
Sitt i huk. Placera fotryggen på det ben du vill tänja mot golvet. Ta tag om knäet och pressa lätt neråt.



**Framsidan av vaden – alternativ 2**  
Rulla ihop ex. en handduk och placera den under foten som bilden visar. För tyngden till det stretchande benet.

**Soleus (den undre bakre vadmuskeln)**  
Sitt i huk, med hälen i marken. Pressa knäet lätt neråt.

