



DANSKE FYSIOTERAPEUTER

# KROP & FYSIK

STRÆK



## Hvorfor strække?

Strækøvelser kan have flere formål. At opnå velvære og forebygge skader og ubehag er de vigtigste.

- At strække sig for at opnå velvære er noget de fleste gør af sig selv om morgenen. Det føles naturligt og rart, og samtidig forberedes kroppen til dagens arbejde ved at forbedre blodomløbet og vække nervesystemet.
- Strækøvelser bruges ofte som opvarmning i forbindelse med idræt, og idrætsudøverne vil opleve at de efter stræk kan komme længere ud i bevægelserne.
- Stræk efter idræt kan ikke forebygge ømhed, men mange oplever at strækket virker lindrende på ømheden.
- Stræk kan også indgå som del af en behandling. Efter en skade vil muskulaturen ofte være forkortet, men ved at strække normaliseres muskellængden, og risikoen for nye skader mindskes.
- Stræk gør kroppen mere bevægelig, og det har indflydelse på din holdning. Ved at strække de muskler der er for stramme (og styrke dem der er for slappe), kan du forebygge blandt andet ryg- og nakkeproblemer og samtidig få en flottere holdning. For ældre mennesker er strækøvelser med til at vedligeholde bevægeligheden og dermed muligheden for at klare sig selv i hverdagen.

### I denne pjece viser vi eksempler på strækøvelser

Ofte er det imidlertid nødvendigt at supplere de viste øvelser med specielle øvelser som passer præcis til den enkeltes problem. Rådfør dig derfor med din fysioterapeut, og husk at kun hvis øvelserne udføres rigtigt, har de effekt.



Skyd hoften frem

Stræk af lårets forside



Hold ryggen strakt

Stræk af lårets bagside



Stræk af lårets inderside



Stræk af den korte lægmuskel



Stræk af den lange lægmuskel

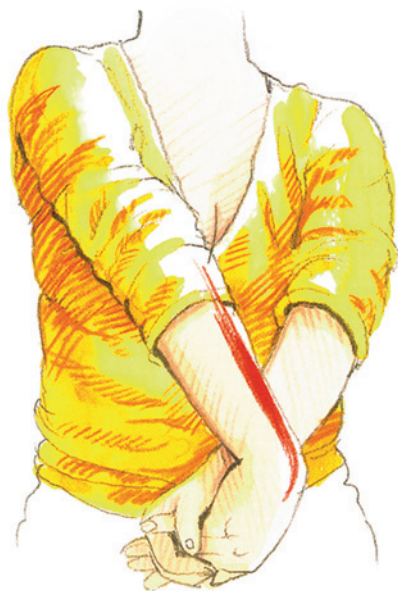


Skyd hoften frem  
og mod højre

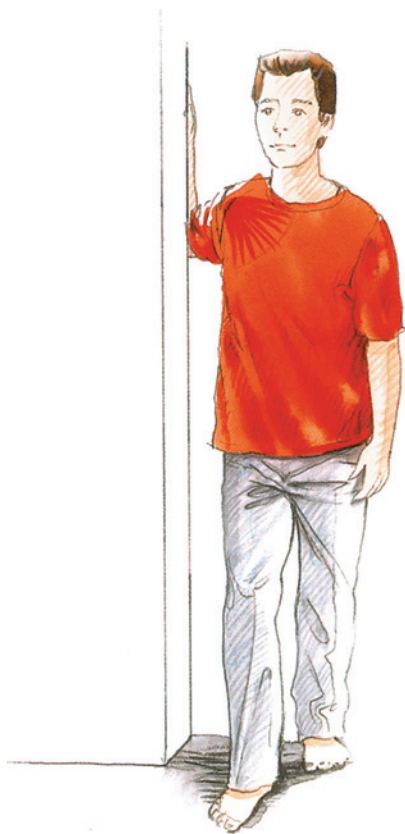




Stræk af ballemusklen

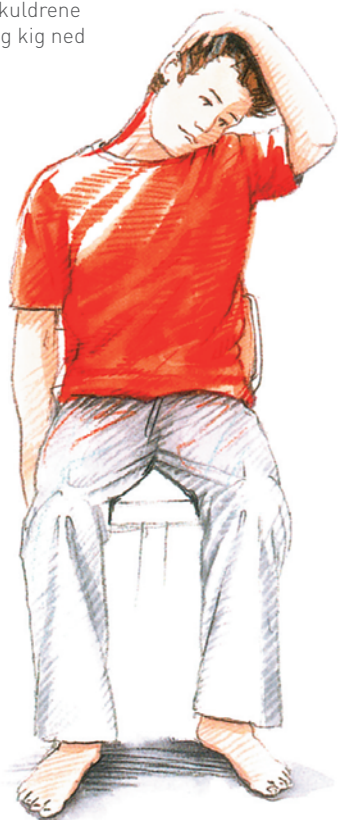


Stræk af underarmen

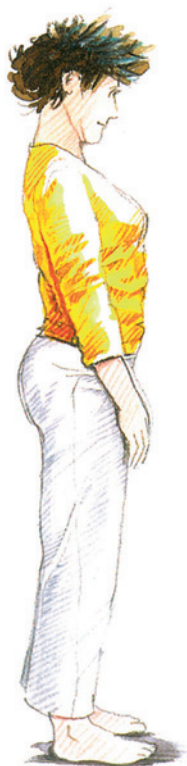


Stræk af brystmusklen

Hold skuldrene  
nede og kig ned



Stræk af hals- og nakkemusler



Træk hagen ind, gør  
nakken lang, og lav  
dobbelthager

## Hvordan strækker man rigtigt?

- Stræk musklen langsomt
- Strækket skal kunne mærkes i de muskler der er fremhævet på tegningen
- Hold strækket 15-20 sekunder
- Slap langsomt af igen
- Gentag strækket – gerne mange gange i løbet af dagen
- Undgå at "hugge" op og ned
- Hold ikke vejret mens du strækker
- Slap så vidt muligt af i alle muskler mens du strækker



Vælg stillingen med strakte arme, hvis du er smidig

Stræk for mavemuskel og ryggen

**KROP  
&FYSIK**



**DANSKE FYSIOTERAPEUTER**

---

Tekst: Fysioterapeut, dr. med. Henning Langberg  
og fysioterapeut Annelise Langberg Madsen  
Redaktion: Marianne Nørup og Vibeke Pilmark  
Faglig bistand: [www.fysiocenter.dk](http://www.fysiocenter.dk)  
Layout og produktion: Mediegruppen  
Tegninger: Jesper Frederiksen  
Foto: Getty Images

Udgivet i april 2008 i samarbejde med Danske Fysioterapeuter.  
Udgives af Krop & Fysik.

Yderligere eksemplarer kan købes hos Krop & Fysik  
og kan bestilles via internettet på [www.krop-fysik.dk](http://www.krop-fysik.dk)  
eller telefonisk på 7584 1200.

Danmarks  
**stærkeste**  
sortiment af  
**træningsudstyr**  
til hjemmebrug

**Køb online på [www.procare.dk](http://www.procare.dk)**

Alle ordrer over kr. 500,- betalt med VISA/DANKORT sendes fragtfrit.



BOLDE



DVD'ER

**Thera-Band**  
System Of Progressive Exercise



MÅTTER



BOGER

**PROcare**  
A DAILY PART OF LIVING

[www.procare.dk](http://www.procare.dk)

PROcare er leverandør af professionelt træningsudstyr siden 1992.