



## Här är en komplett PDF om alla våra stretchövningar

Läs gärna foldrarna ”Varför du ska stretcha” och ”Smärta”  
av Mikael Dahlström

### Nacksmärta:

#### Levator Scapulae

Mål: Lätta på trycket i nacken – förhindra nackspärr

1. Lägg motsatt hand bakom ryggen, håll den tätt intill kroppen.
2. Vrid huvudet 45-50 grader, som bilden visar.
3. Ta tag i huvudet, dra ner näsan i armhålan  
(OBS: dra mycket lätt...).
4. 10-5-10 (minst), helst 10-5-10-5-10
5. Släpp i denna ordning:
  1. Motsatt arm (den bakom ryggen, håll stretch kvar),
  2. Hand som drar huvud (låt huvud ligga kvar),
  3. Tag själv kontroll över ditt huvud med nackmuskulaturen,  
lyft tillbaka huvudet



#### Övre Trapezius

Mål: Lätta på trycket i nacken – förhindra nackspärr

1. Lägg motsatt hand bakom ryggen, håll den tätt intill kroppen
2. Ansiktet rakt fram
3. Ta tag i huvudet, ovan örat. Dra huvudet rakt åt sidan  
(OBS: dra mycket lätt...).
4. 10-5-10 (minst) helst 10-5-10-5-10.
5. Släpp i samma ordning som ovan (Levator Scapula)



# Övriga Stretchövningar



## Nacksmärta:

### Nackrosetten

Mål: Lätta på trycker i nackrosetten.

1. Sitt med spikrak rygg
2. Korså fingrarna bakom huvudet. Ta tag med tummarna under skallbasen.
3. Dra bakhuvudet uppåt, mot taket (OBS: dra mycket lätt...).  
OBS2: Motsatt riktning enligt pilen vid bilden). Dra inte bara hakan mot bröstet, måste lyfta först, sen dra hakan mot bröstet.  
Det skall nu dra precis under skallbasen, inte nere i slutet av nacken.
4. Lyft nu huvudet ännu mer uppåt och framåt, se bild. OBS; dra inte bara hakan mot bröstet, måste lyfta först, dra sen ner mot bröstet.  
Det skall nu dra precis under skallbasen, inte nere i slutet av nacken.
5. 10-5-10 (minst), helst 10-5-10-5-10
6. Släpp sakta, Händerna först, låt huvudet hänga kvar 1 sek.



### Framsida bröst - den allra viktigaste

Mål: Förhindra framåtroterade axlar och således slappna av i ryggmuskulaturen (orsakar smärta).

1. Knäpp händerna bakom nacken (ej huvudet)
  2. Med hjälp av annan person. Den andra person ställer sig tätt bakom, sätter sina händer framför armarna och bakom din rygg (handrygg mot rygg).  
Han/hon drar armbågar bakåt, samtidigt som han/hon lyfter lite bakåt.
  3. Det drar nu rejält i muskeln eller axeln.
  4. 10-5-10 (minst), helst 10-5-10-5-10.
  5. Släpp sakta
2. Själv. Ställ dig i en dörröppning. När du tittar åt sidan ska du se armbågen i ögonhöjd.

Samma ben ska stå framför dig, på andra sidan dörröppningen.  
Stå i övrigt rakt, lite framför mittlinjen i dörren.

Böj nu på det främre knät så att du överkropp förflyttas framåt.  
Gör ingen som helst rotation i överkroppen.

3, 4 och 5. Som ovan



# Övriga Stretchövningar



## Stretching - Axel:

Axeln är svår att stretcha, det finns en uppsjö av olika stretchningsövningar för denna region. De flesta helt värdelösa, så jag tänker bara visa de jag tycker är av nytta

Mål: Lätta på trycket i nackrosetten.

### Infraspinatus:

*Mål: Lätta på trycket och släppa på smärta i axeln*

1. Lägg handryggen av stretchsidan på bältet. Långfingret skall nå ner till bakfickan.  
Håll samma axel avslappnad och låt den sjunka ner.
2. Ta tag i armbågen som bilden visar.
3. Dra armbåge framåt, höj inte axeln under övningen.  
Normalt skall du kunna peka rakt fram med armbågen...
4. 10-5-10 (minst), helst 10-5-10-5-10
5. Släpp försiktigt armbågen



### Supraspinatus:

*Mål: Lätta på trycket och släppa på smärta i axeln*

1. Böj armbåge 90°. Lägg handduk i handen så att den sticker ut åt bägge håll.  
Alternativt utan handduk, se bild
2. Sätt den böjda armbågen rakt framför bröstbenet.
3. Ta tag i handduken med den andra handen.
4. Dra i handduken. Behåll vinkeln i den böjda armen.
5. 10-5-10 (minst), helst 10-5-10-5-10
6. Släpp försiktigt upp den böjda armbågen



# Övriga Stretchövningar



## Stretching - Arm:

När det gäller armstretching så finns det också väldigt lite bra övningar.

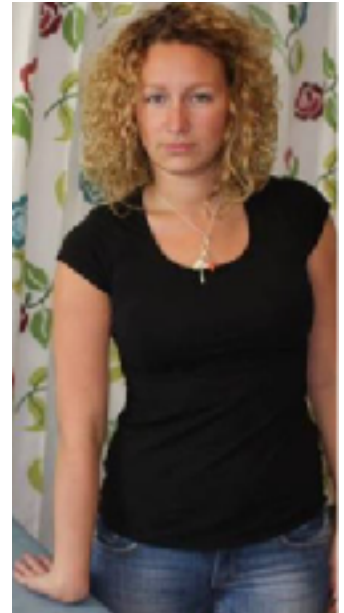
Axelleden är så pass rörlig så det är svårt att stretcha.

De övningar som finns är till för att förhindra eller hjälpa Tennis (åxå kallad Musarm) & golfarmbåge.

### Stretch för Tennisarmbåge och musarm:

*Mål: Ta bort, eller förhindra ovan problem.*

1. Rak armbåge, lägg **handryggen på ett bord**.  
Handen skall nu peka bakåt.
2. Gå sakta bakåt, så att din arm är i 90° vinkel mot bordet
3. Håll denna position i 30 till 60 sek, släpp sakta
4. Det kan dra i armbåge eller handled
5. Släpp försiktigt genom att åter gå ett steg framåt och på så sätt minska vinkeln i handleden



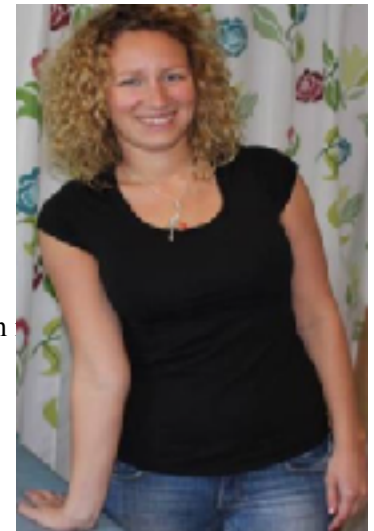
### Stretch för Golfarmbåge:

*Mål: Ta bort, eller förhindra golfarmbåge*

Positionen är densamma som för tennisarmbåge, fast denna gång är det inte handryggen **utan handflatan som skall vara mot bordet**.

Annars är utförandet exakt lika som tennisarmbåge.

1. Rak armbåge, lägg handflatan på ett bord. Handen skall nu peka bakåt.
2. Gå sakta bakåt, så att din arm är i 90° vinkel mot bordet
3. Håll denna position i 30 till 60 sek, släpp sakta.
4. Släpp försiktigt genom att åter gå ett steg framåt och på så sätt minska vinkeln handleden





# Övriga Stretchövningar

## Stretching - Övre och nedre rygg:

### Övre rygg:

Övre ryggen (och nedre) är mycket svåra att stretcha. Det finns egentligen bara en bra övning.

#### Muskel: Generell för övre och mellersta ryggen

Mål: Lätta på trycket och smärta i nacken

1. Höger hand till höger utsida fotryggen (mitt på foten)  
Höger hand skall gå på insidan om knäet (samma knä)
2. Räta nu ut höger ben, så att det drar i ryggen, du kan ändra vinkeln åt vilket håll du ”skjuter” foten för att stretcha specifikt på en punkt i ryggen
3. Håll ca 20-30 sek
4. Släpp sakta, gör om samma procedur på vänster sida.



### Nedre rygg:

Denna del är den som är absolut svårast att stretcha. Det bästa sättet att påverka nedre delen av ryggen är att stretcha sätesmuskulaturen. Denna stretch är sådär, den drar bra på vissa, men inget alls på andra.

Dra knäna mot bröstkorgen, gunga gärna så att höfterna rör sig upp och ner, sen rotera höfterna.



Andra muskler som ska stretchas som har en direkt inverkan på ländryggsmärta:

- Höftböjare (Illiopsoas) - kroppens största bullie (mobbare).
- Framsida på lår (Quadriiceps)
- Rumpan (Gluteus Maximus)
- Quadratus Lumborum

Se dessa på nästföljande sidor.

# Övriga Stretchövningar



## Stretching - som påverkar ryggen:

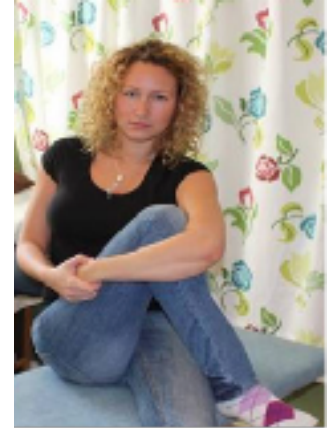
### Rumpan - Gluteus Maximus:

Övre ryggen (och nedre) är mycket svåra att stretcha. Det finns egentligen bara en bra övning.

#### Stora och mellersta sätesmuskeln:

*Mål: Lätta på trycket och släppa på smärta och trötthet i nedre ryggen*

1. Sitt rak i ryggen, luta dig framåt i stolen och "hämta" det andra knäet, se bild.  
Räta upp kroppen igen.
2. Dra nu det böjda benets knä mot motsatt axel. Krumma inte ryggen.  
Det skall nu dra i rumpan.
3. 10-5-10 (minst), helst 10-5-10-5-10
4. Släpp försiktigt ner benet igen



**Annan muskel som också påverkar ryggen, men oftast inte lika mycket.**

#### Piriformis:

*Mål: Lätta på trycket och släppa på smärta i nedre ryggen, förhindra ischias*

1. Ligg på rygg. 90° i knäet. Böj stretchbenet.
2. Guida böjt bens knä mot motsatt axel. Dra i böjt bens underben så att du får en Hävstångseffekt i rumpan.  
Håll 90 grader i knäet. Det är viktigt att du drar i underbenet och bara guidar knäet mot motsatt axel.  
Det skall nu dra i rumpan eller baksida på låret.
3. 10-5-10 (minst), helst 10-5-10-5-10
4. Släpp försiktigt ner benet igen

#### Hamstrings (påverkar ryggen mycket):

*Mål: Lätta på trycket i nedre delen av ryggen, förlänga muskeln*

1. Ligg på rygg. 90° i höften. Det utsträckta benet genom en dörröppning.  
Det "böjda benet" uppåt, längs dörrkarmen.
2. Börja med rumpan 10-20 cm från dörrposten
3. Tryck böjt ben emot dörrposten, 10 sek, slappna av
4. Dra rumpan närmare dörrposten, vid nytt ytterläge, tryck emot igen.
5. Gör på detta sätt tills du ligger med rumpan mot dörrposten.  
OBS: viktigt: Under hela proceduren skall foten vara inåtroterad för att förhindra rotation av bäckenet
6. Avsluta med att ligga i ytterläge i 10-15 sek.



# Övriga Stretchövningar



## Stretching - som påverkar ryggen:

### Baksida ben - Vaden, påverkar ryggen indirekt:

#### Vaden:

*Stå mot en dörrkarm, träningsmaskin eller liknande.*

1. Placera ena hälen nära väggen och foten (främre trampdynan) upp mot väggen. Håll ena handen bakom dörrkarmen för att ytterligare dra din kropp närmare
2. Stå med främre benet helt rakt och för hela kroppen in mot väggen med hjälp av stödbenet bakom kroppen.
3. "Gasa" eller "koppla" 10 sek, dvs tryck foten "genom dörrkarmen" ner mot golvet.
4. Slappna av i "gas- eller kopplingsbenet". Tänk muskeln ännu mer
5. 10-5-10 (minst, helst 10-5-10-5-10)



### Vikigaste att stretcha vid ryggsmärtor är Höftböjare och vid knäsmärtor, framsida lår.

Höftböjare, och Framsida lår: ( i särklass viktigaste)

*Mål: Förhindra överdriven svank, framåttippat bäcken, trötthet och smärta i ryggen*

1. Knä i golvet (ev kudde under knät). Ej större vinkel i knäet benet än 90 grader. Rak linje mellan knä och axel
2. Skjut fram höften, det ska nu dra i ljumskan, När du hittat detta drag i ljumskan ska du skjuta höften lite åt höger och sen till vänster. Där det dra mest i ljumskan håller du i 10 sekunder
3. Pressa sedan ner knäet i underlaget i 5 sek.
4. Slappna av, ny stretch (ljumskan längre framåt), 10 sekunder  
10-5-10 (minst, alltså minst 2 stretchlägen, helst 3 stretchlägen (10-5-10-5-10))



Gå sedan till framsida lår, som har samma utgångsläge

#### Framsida lår:

*Mål: Förhindra överdriven svank, framåttippat bäcken, trötthet och smärta i knä och ryggen.*

1. Knä i golvet (ev kudde under knät).  
Ej större vinkel i främre knäet än 90 grader. Rak linje mellan knä och axel
2. Skjut fram höften, det ska nu dra i ljumskan,  
Dra foten mot samma sida rumpa, det ska nu dra mer på främre låret  
Håll denna position i 10 sekunder (OBS det dra rejält i låret nu)
3. Tryck emot med det böjda benet (tryck foten tillbaka ner i golvet) i 5 sekunder.
4. Slappna av, ny stretch (hälen närmare rumpen), håll nytt läge i 10 sekunder

10-5-10 (minst, alltså minst 2 stretchlägen, helst 3 stretchlägen (10-5-10-5-10))

Du kan få kramp i baklåret i början. Justera då din teknik.

