

[1]



YDRE LÆGMUSKEL OG ANKEL

Sådan skal du stå: Med begge hænder i skulderhøjde på en væg eller et træ og den ene fod fremme og den anden tilbage i en stort skridts afstand fra hinanden.

Sådan skal du gøre: Bøj forreste ben og hold det bageste ben strakt. Hold fødderne parallelle med tæerne pegende fremad og ryggen i dens naturlige lændesvaj. Læn kroppen frem uden at løfte den bageste hæl. Hold strækket i ca. 10 sekunder. Skift ben.

[2]



INDRE LÆGMUSKEL OG ANKEL

Sådan skal du stå: Med begge hænder i skulderhøjde på en væg eller et træ og den ene fod fremme og den anden tilbage i en stort skridts afstand fra hinanden.

Sådan skal du gøre: Bøj begge ben. Hold fødderne parallelle og ryggen i dens naturlige lændesvaj. Strækket mærkes i akillessen og den nederste del af lægmuskelen. Hold strækket i ca. 10 sekunder. Skift ben.

FORSIDEN AF LÅRET

Sådan skal du stå: Med siden til en mur eller et træ og strakte ben.

Sådan skal du gøre: Bøj det ben, der er længst fra muren, og tag fat i foden med den ene hånd. Støt med den anden hånd på muren. Undgå at svaje i ryggen og pas på ikke at synke ned i hoften. Hold knæene samlet. Er balancen i orden, kan du holde den løftede fod med begge hænder. Hold strækket i ca. 10 sekunder og skift ben.

[3]



Stræk ud efter løbet

Varm op, inden du løber ud, jog af efter træningen og stræk ud, når du er færdig med at træne. Fri's løbecoach Henrik Jørgensen giver her sine bud på opvarmning, afjogning og udstrækning.

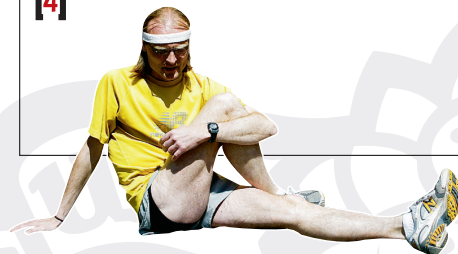
Varm op ved at løbe stille og roligt og øg så tempoet gradvis over de næste fem minutter, indtil du når dit normale træningstempo.

Jog af med meget roligt løb i mindst fem minutter, der ender i gang.

Stræk ud uden at »hugge« i øvelserne. Brug eventuelt åndedrættet til at komme længere ud i strækket: Ånd dybt ind og øg forsigtigt strækket en lille smule mere ved hver udånding.

Afslut strækøvelserne med at ligge på ryggen, løft armene over hovedet og stræk kroppen godt igennem.

[4]



BALDEMUSKLEN

Sådan skal du sidde: Med ryggen i sit naturlige lændesvaj og strakte ben med fleksede fødder.

Sådan skal du gøre: Bøj det ene ben og sæt foden på ydersiden af det strakte ben omkring knæet. Grib fat om knæet med armen og træk forsigtigt det bøjede knæ ind mod brystkassen, indtil du mærker et stræk i balden. Undgå at falde sammen i ryggen. Læn dig evt. lidt frem over det bøjede ben. Hold positionen i ca. 10 sekunder og skift ben.

[5]



BALDEMUSKLEN –VARIANT

Sådan skal du sidde: Med ryggen i sit naturlige lændesvaj og strakte ben.

Sådan skal du gøre: Bøj højre ben op mod brystet og bøj det venstre ben ind under kroppen, så venstre fod ligger tæt til højre balle. Grib fat om højre knæ med armen og træk forsigtigt det bøjede knæ ind mod brystkassen, indtil du mærker et stræk i balden. Undgå at krumme ryggen over det bøjede ben. Læn dig evt. lidt frem over det bøjede ben. Hold positionen i ca. 10 sekunder og skift ben.

INDERSIDEN AF LÅRET

Sådan skal du stå: Med strakte ben og fødderne i mere end en skulders afstand fra hinanden. Fødderne er parallelle.

Sådan skal du gøre: Bøj ned i det ene ben. Hold ryggen i dens naturlige lændesvaj og støt med albuen på det bøjede ben. Bliv ved, til du mærker et stræk på indersiden af det strakte ben. Hold strækket i ca. 10 sekunder og skift ben.

[6]



[7]

FORSIDEN AF LÅRET OG HOFTEBØJERNE

Sådan skal du stå: Med begge ben samlet og fødderne pegende ligefrem.

Sådan skal du gøre: Gør et udfald med det ene ben, så der kommer god afstand mellem fødderne, der begge peger fremad. For ikke at belaste knæet, bøjes forreste ben i en vinkel på maks. 90 grader. Bageste ben holdes strakt. Ryggen holdes i sit naturlige lændesvaj. Hold strækket i ca. 10 sekunder og skift ben.



[8]



BAGDEL, LÆND OG LÅRETS BAGSIDE

Sådan skal du ligge: På ryggen med strakte ben.

Sådan skal du gøre: Bøj det ene ben og grib fat om knæet. Pres knæet ind mod overkroppen uden at vælte til siden eller dreje i hoften. Foden på det strakte ben flekses og tæerne peger opad. Hold strækket i ca. 10 sekunder og skift ben.