

5 STRETCHÖVNINGAR FÖR RYTTARE

Känner du dig stel efter ett intensivt pass på hästryggen eller några timmars arbete i stallet? Regelbunden stretching hjälper dig att förebygga och minska stelhet. Stretching bidrar också till en bättre hållning och kan förebygga värk.

TEXT: CAMILLA PORSMAN FOTO: MIKAEL SJÖBERG



SKRÄDDARSTRETCH FÖR LÅRENS INSIDOR

Gör så här: Sitt med böjda ben och fotsulorna mot varandra. Placera en hand på vardera knät och pressa lätt nedåt tills du känner hur det sträcker på lårens insidor.

Alternativ: Sitt på golvet med benen brett isär och utsträckta. Luta dig nu framåt med rak överkropp (krumma inte ryggen) tills du känner hur det stramar på lårens insidor.



SITTANDE STRETCH FÖR RUMPA, HÖFTER OCH LÅRENS UTSIDOR

Gör så här: Sitt på golvet, böj benen och vila fötterna mot varandra. Placera händerna på fötterna och böj dig fram mot benen så att du känner en stretch i rumpan, höfterna och på lårens utsidor.



LIGGANDE STRETCH FÖR LÅRENS UTSIDOR

Gör så här: Ligg på golvet med ena benet böjt och foten i golvet. Lyft upp det andra benet och fatta tag bakom låret. Dra försiktigt låret mot dig tills du känner hur det stretchar på lårets baksida. Upprepa med andra benet.



LIGGANDE STRETCH FÖR RUMPA, HÖFTER OCH LÅRENS UTSIDOR

Gör så här: Ligg på golvet med ena foten placerad på andra benet strax ovanför knät. Greppa tag om benet och dra det försiktigt mot dig. Du kommer att känna en stretch i rumpa och höft. Upprepa på andra sidan.



BRA FÖR DEN SOM MOCKAR!

STÅENDE STRETCH FÖR RYGGEN OCH SIDAN AV KROPPEN

Gör så här: Stå med fötterna ihop och sträck upp armarna över huvudet. Fatta tag med höger hand om vänster handled och böj kroppen åt höger sida så att du känner en stretch på vänster sida av kroppen. Gå inte längre än att du fortfarande kan andas normalt. Upprepa sedan åt andra hållet.

TÄNK PÅ: Om du har fullgod rörlighet i alla leder, god hållning och inte känner dig stel, så behöver du faktiskt inte stretcha. De allra flesta har dock något begränsad rörlighet och kan då behöva komplettera sin övriga träning med rörlighetsträning. Det behövs några minuter då och då: gör det till en del av dina rid- och träningspass, så blir det snart lika självklart som att borsta tänderna. Stretcha lite grann i slutet av uppvärmningen inför dina träningspass och

sedan igen i slutet av träningspasset eller efter ridturen. Du kan också stretcha vid andra tidpunkter på dagen, när du inte är uppvärmd, men ta inte ut rörelserna riktigt lika mycket då. Gå försiktigt ut i ytterläget, där det stramar i muskeln. Det ska inte göra ont, möjligen "gott ont", men inte kännas smärtsamt. Håll kvar där i 20–30 sekunder, låt muskeln vila lite och upprepa stretchövningen. Tänk på att andas normalt medan du stretchar, du ska inte hålla andan.