

Udstrækning

Af Pernille Dyeremose

Ved udstrækning strækker man muskler, sener og ledbånd ved forskellige øvelser. Man strækker ofte ud i forbindelse med sport – både før og efter. Udstrækning kan føles rart og lindre ømhed, men der findes ingen sikre beviser for, at det virker.



*Efter løbeturen - udstrækning af lårmusklen.
MJTH. Shutterstock.*

©

Hvad er udstrækning?

Alle kroppens muskler sidder fast på knoglerne med sener, og mellem knoglerne sidder ledbånd, som holder leddene sammen. Både muskler, sener og ledbånd trækker sig sammen, når man bevæger sig. Det er ligesom en elastik, som bliver spændt. Nogle gange bliver de ved med at være mere eller mindre sammentrukket, og man kan derfor føle sig stiv. Dette kan især opleves efter sport, hvor hele kroppen har været på hårdt arbejde.

Ved udstrækning laver man en række langsomme og kontrollerede stræk, så de enkelte muskler, sener og ledbånd strækkes ud og bliver lidt længere.



Note: Gode råd til udstrækning efter træning.
NORDIC HIIT, youtube.com.

©

Udstrækning i sportslig sammenhæng

Man ved ikke, om udstrækning har nogen virkning mod skader eller mod ømhed.

Nogle mener dog, at det især kan være en god idé at strække ud som en del af opvarmningen. Når de forkortede sener og muskler strækkes ud, bliver de lidt længere. Så kan de bedre tåle at komme ud i pludselige yderpositioner, som er almindelige i fx håndbold og fodbold, og risikoen for skader bliver mindre.

Efter sport kan det føles behageligt, hvis man strækker ud. Desuden vil man blive mere smidig, hvis man ofte strækker ud.

Det er derfor en god idé at strække ud regelmæssigt, både før og efter sport, samt at strække ud, når det føles rigtigt for dig. Det er individuelt, hvad der føles godt.



Smidighed med statisk udstrækning - let øvet.
Maxer.dk, youtube.com.

©

Fakta

Mange mener, at udstrækning kan:

- Forebygge skader.
- Øge smidighed.
- Lindre muskelsmerter.
- Give generelt velvære.

Udstrækning og yoga

Udstrækning er en væsentlig del af yoga. Yoga har været kendt i Indien i mere end 3500 år. Yoga handler om balance i krop og sind for det enkelte menneske.

I dag dyrkes yoga i hele verden. Det bruges til at opnå velvære og styrke og smidighed ved langsomme og kontrollerede bevægelser.

Vidste du, at ...

ekstremt smidige mennesker bliver kaldt slangemennesker. De kan næsten slå knude på sig selv og optræder ofte i cirkusser.