

Udspænding i dit tempo.

Seks enkle stræk for ben, hofter, bryst og øvre ryg. Brug dem efter en gåtur eller træning, eller begynd med lidt let bevægelse.



Det skal du bruge

En stabil stol uden hjul, en fast væg eller anden sikker støtte og fri gulvplads. Alle øvelser foregår stående eller siddende. Du behøver ikke en måtte.

Sådan bruger du rutinen

Er kroppen kold, så gå først i et behageligt tempo i 3-5 minutter. Hold hvert stræk i **15-20 sekunder**, én gang på hver side. Bryst og øvre ryg udføres én gang. Med korte pauser og skift mellem øvelser tager rutinen cirka 10 minutter.

Et let stræk - uden at presse

Du må mærke en let, behagelig spænding, men ikke smerte. Træk vejret almindeligt. Hold stillingen uden vip eller ryk. Gå lidt ud af strækket, hvis du spænder op, og stop ved smerte, svimmelhed eller ubehag.

Rutinen er et generelt startforslag til voksne. Ved skade, sygdom, graviditet eller usikker balance bør øvelserne tilpasses med en relevant fagperson. Udspænding erstatter ikke styrke- eller konditionstræning.

Grundlag: NHS' vejledning om blide stræk og bevægelighed. Øvelsesvarianter og originale illustrationer er udarbejdet til Hornslet Bevægelse & Balance. Der lovedes ikke behandling af smerter eller en bestemt effekt.

NHS: udspænding efter aktivitet ([åbn kilde](#))

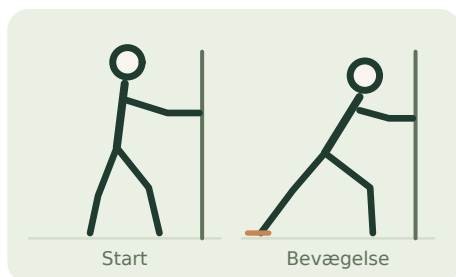
NHS: blide bevægelighedsøvelser ([åbn kilde](#))

Dine stræk - 1 af 2.

Første tegning viser udgangspunktet. Anden tegning viser stillingen, du holder. Læs anvisningen og vælg et mindre stræk efter behov.

01 Lægstræk ved væg

15-20 sekunder på hver side

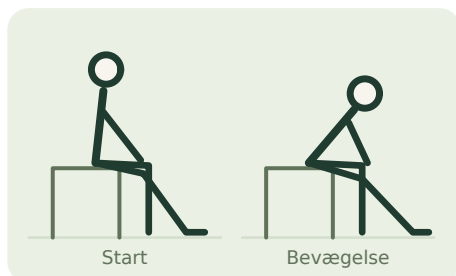


Støt hænderne mod væggen og træk ét ben tilbage. Hold den bageste hæl nede og benet næsten strakt. Bøj det forreste knæ lidt, til du mærker et let stræk i den bageste læg. Skift ben.

Lettere: Tag et kortere skridt og læn dig mindre frem.

02 Bagside af lår - siddende

15-20 sekunder på hver side

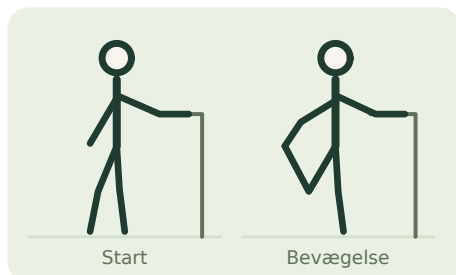


Sid på en stabil stol. Stræk ét ben frem med hælen i gulvet og let bøjet knæ. Hold ryggen lang og læn lidt frem fra hoften, til du mærker et let stræk bag på låret. Skift ben.

Lettere: Hold knæet mere bøjet og læn dig mindre frem.

03 Forside af lår - med støtte

15-20 sekunder på hver side



Hold i en fast støtte. Bøj ét knæ og tag let om foden bag dig. Hold knæene nær hinanden og overkroppen oprejst. Før hælen lidt mod ballen uden at presse. Skift ben.

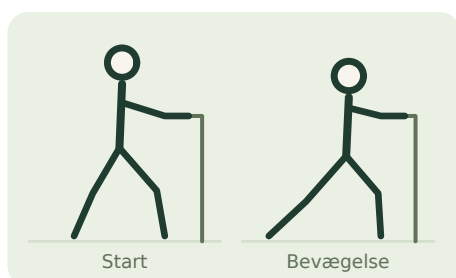
Lettere: Hold kun, hvis du kan nå foden uden besvær. Ellers spring øvelsen over.

Dine stræk - 2 af 2.

Første tegning viser udgangspunktet. Anden tegning viser stillingen, du holder. Læs anvisningen og vælg et mindre stræk efter behov.

04 Hofteforside - stående

15-20 sekunder på hver side

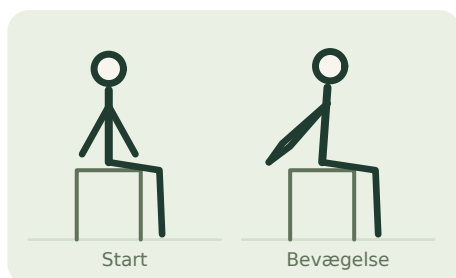


Stå i skridtstilling ved en fast støtte. Bøj det forreste knæ lidt. Hold overkroppen oprejst og bækkenet let ind under dig. Flyt vægten en smule frem, til du mærker et let stræk foran på den bageste hofte. Skift side.

Lettere: Tag et kortere skridt og flyt vægten mindre.

05 Åbn brystet - siddende

15-20 sekunder én gang

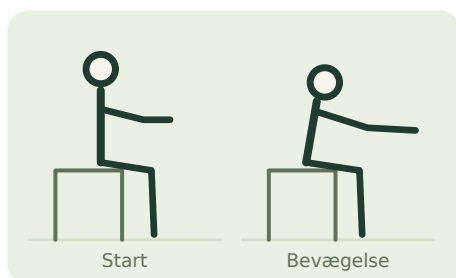


Sid oprejst med fødderne i gulvet. Før hænderne let bag hofterne, som om du vil samle dem bag ryggen. Lad brystet åbne sig en smule. Hold skuldrene nede og undgå at svaje i lænden.

Lettere: Lad hænderne blive ved hofterne og før albuerne lidt bagud.

06 Øvre ryg - siddende

15-20 sekunder én gang



Sid med fødderne i gulvet. Saml hænderne foran dig og ræk dem frem. Lad den øverste del af ryggen runde lidt. Hold skuldrene afslappede og lad hovedet følge naturligt.

Lettere: Ræk kortere frem og hold hænderne lavere.