



REKOMMENDATION STRETCH

Gymnastikförbundets rekommendation i samband med stretch är
framtagen i samarbete med förbundets medicinska
expert- och supportteam.

Gymnastikförbundet 

Skansbrogatan 7 / 100 61 Stockholm / 08-699 60 00 / info@gymnastik.se

A) Generellt kring rörlighet

Rörlighet kan beskrivas som en rörelse som sker i kroppens leder. Rörligheten kan begränsas av skelett, ledkapsel, ligament, senor, muskler, bindväv, fett och hud. Det är oftast musklerna som begränsar rörligheten. Alla leder har ett visst **rörelseomfång**. Rörelseomfånget skiljer sig mellan kön, ålder och individ. Därför finns inget exakt mått på hur stor rörlighet en led har.

Med **aktiv rörlighet** menas den maximala rörelse som går att göra med en muskel av egen kraft. Rörligheten sker då i den motsatta muskeln.

Med **passiv rörlighet** menas den maximala rörelse som går att utföra med hjälp av att utnyttja en yttre kraft. Denna yttre kraft kan vara den egna kroppsvikten, ett redskap eller en träningskompis. I detta fall behöver man inte använda någon egen muskelkraft kring leden för att utföra rörelsen.

En **inskränkt rörlighet** kan till exempel bero på att muskler är strama eller på grund av skada. En ökad rörlighet kan bero på flera olika faktorer. Man kan få en ökad rörlighet om man tränar en viss idrott mycket och en överrörlighet kan även vara medfödd.

Överrörlighet behöver inte alltid bero på att själva musklerna är flexibla/eftergivliga utan det kan även bero på att

ledstrukturer som ligament och ledkapslar är uttänjda. Därför är det viktigt med god teknik för att undvika överbelastning av dessa lednära strukturer. Om ledens rörelseomfång redan är större än normalt bör du tänka extra på det när du stretchar.

B) Active range of motion (ROM)

För att uppnå mål med ökat rörelseomfång är det viktigt att hantera och kontrollera den rörlighet man redan har genom att säkerställa att motsatt sida av leden för den muskel eller sena som stretchas/tänjs är tillräckligt stark. Dvs att **den muskel/muskelgrupp som utför motsatt rörelse mot stretchriktningen är så pass stark att den orkar jobba i hela rörelseomfånget**. Detta är speciellt viktigt i yngre åldrar så länge skelettet fortfarande växer.

C) Ytterläge

Utifrån ett medicinskt perspektiv, bör **stretching eller tänjning till ett ytterläge undvikas**. Detta gäller både barn och vuxna, men då skelettet är svagare än muskler och senor då barnet växer är riskerna för skadlig påverkan större. Vid tøjning eller stretch till ett ytterläge kan kraften från sena och muskel vara så pass stark att det icke färdigbildade skelettet skadas och det uppstår en avslitningsfraktur. Det sker vanligare då muskeln/senan fäster vid en så kallad tillväxtzon.

Om du är skadad eller skadar dig bör du alltid först vända dig till en fysioterapeut, naprapat, kiropraktor eller läkare för att få en ordentlig bedömning av din skada och få råd för hur du ska stretcha i samband med din rehabträning.

Specifika råd:

- ✓ Motiverad med mål
- ✓ Varma muskler
- ✓ Aktiv rörlighet i början – passiv i slutet
- ✓ Långsamt och kontrollerat
- ✓ Korrekt position
- ✓ Rätt muskel
- ✓ Stretcha helst själv
- ✓ Sluta pressa när du känner smärta
- ✓ Ha full kontroll

✓ Var motiverad – sätt upp ett mål

För att ett stretchprogram ska vara effektivt krävs att du är **motiverad** och att du har en förståelse för att en ökad flexibilitet oftast leder till en möjlighet att göra framsteg tekniskt. Stretcha därför **regelbundet**, med gradvis ökande svårighet, för en ökad rörlighet. **Det finns ingen "quick fix"**.

✓ Var uppvärmd

Vid stretching är det viktigt att vara **varm i musklerna**, bland annat för att undvika skador.

✓ Aktiv rörlighetsträning (Active range of motion, ROM) i början av ett träningspass

Statisk- eller passiv stretch leder inte bara till en förlängd muskel utan även till en tillfälligt något mindre elastisk muskel. Det betyder både att den blir långsammare och att den är mer känslig för skada. Träna alltså alltid **aktiv rörlighet i början av ett träningspass**, framförallt vid explosiv träning som sprint/ ansatser och stretcha **passivt i slutet av träningspasset**.

✓ Stretcha långsamt

Kroppen har en skyddsmekanism som gör att muskeln vid en snabb och hastig förlängning kommer dra ihop sig. Kroppen

tror att muskeln är på väg att gå av eller skadas och gör så att muskeln spänns, vilket motverkar det du vill med stretchen. Detta kallas för sträckreflex. Sträckreflexen kan undvikas genom att stretcha **långsamt och kontrollerat**. Töjer du så hårt och snabbt att det gör ont kan kroppen tro att något inte är som det ska. Om du är väldigt stel kommer det mest troligt göra ont när du stretchar vilket leder till en mindre effektiv stretch.

✓ Kroppens position

Beroende på vilken muskel du stretchar har kroppens position betydelse. Vissa stretchövningar passar bäst stående, medan andra passar bäst i sittande eller liggande. Vilken position som är bäst kan även bero på vilken typ av metod du använder dig av. Vid stretching vill du i grund och botten förlänga muskeln så mycket som möjligt, därför är det viktigt att **välja den korrekta positionen** för just den övningen du avser att utföra.

✓ Isolera muskeln

För att få bästa effekt är det viktigt att **stretcha rätt muskel**. Detta kan vara lite knepigt i början när du inte riktigt vet hur det ska kännas och var muskeln du vill stretcha sitter exakt. Därför är det väldigt viktigt med tekniken och en mycket liten justering i en vinkel kan vara skillnaden mellan en "bra" och "mindre bra" stretch. Fel vinkel kan även göra så att du istället för att stretcha muskeln töjer till exempel ledkapseln eller ett ligament, vilket inte är det du är ute efter. Det är alltså **viktigt att lära dig hur det känns** vid stretchning av en muskel.

✓ Tränare och kompis roll

Grundregeln är att du ska **stretcha så mycket som möjligt själv**. Detta är både mer effektivt och effekten håller i längre. Tränare eller träningskompis kan finnas

med och korrigerar positionen så att den är korrekt. (Exempelvis räta upp till rak höft vid stretch i spagat). Viktigt är att du **aldrig ska känna dig obekväm** i någon situation när du stretchar själv eller med hjälp av någon.

✓ Smärtgräns

En viktig tumregel är att när du stretchar och tycker att det börjar kännas och smärtor finns det oftast en bit till att kunna ytterligare pressa mot ett ytterläge. Denna skillnad mellan upplevd gräns, styrd av upplevd smärta, och det faktiska ytterläget

bör ses som en säkerhetszon. Du **ska sluta pressa ytterligare när den upplevda smärtgränsen är nådd**, även om det faktiskt kan finnas ytterligare marginal att fortsätta.

✓ Egen påverkan

När du stretchar ska du alltid **ha full kontroll över övningen** och själv när som helst kunna stoppa rörelsen eller säga STOPP och avbryta övningen genom egen påverkan.

Undvik:

- ✓ Orealistiska förväntningar på en "quick fix"
- ✓ Situationer där de aktiva känner sig utsatta
- ✓ Övningar där din och de aktivas kroppar placeras väldigt nära varandra

Aldrig:

- ✓ Stretcha de aktiva så att de känner överdriven smärta eller extremt obehag
- ✓ Röra vid de aktivas insida av låret, skrev eller rumpa vid stretchning
- ✓ Använda hela din kroppsvikt för att trycka vid stretching
- ✓ Stretcha aktiva på egen hand i en avskild del av hallen där andra vuxna inte har insyn

Till dig som ledare

Rekommendation tid per stretchpass:

- ✓ Cirka 30–60 sekunder stretching per övning/muskelgrupp, som vid behov kan genomföras 2–3 gånger
- ✓ Cirka 10 sekunders vila mellan övningarna
- ✓ Total stretchtid för alla övningar/muskelgrupper ca 10 – max 30 minuter/pass

Hur man reagerar på stretch är individuellt. För en del krävs mer tid än 60 sek. Vi rekommenderar att du provar dig fram.

Referenser:

- *British Gymnastics, Flexibility training for gymnasts*
- *Dr Keith Russell, Associate Professor in the College of Kinesiology, University of Saskatchewan*
- *Kristian Berg, Stora stretchboken*
- *McHugh M, Cosgrave C. To stretch or not to stretch: the role of stretching in injury prevention and performance. Scandinavian Journal of Medicine & Science In Sports; 20(2): 169-181*