



## STRÆK – SÅDAN!

Skal man strække ud eller lade være? Der har gennem de senere år været en del debat om for og imod – især i aviser og blade, hvor forskernes forsøgsresultater er blevet fortolket på både den ene og den anden måde.

Man kan i nogle artikler nemt blive forledt til at tro at udstrækning ikke virker, og mange trænende som ikke bryder sig om at strække ud (man er aldrig vild med det man ikke er god til) tager med glæde den antagelse til sig. Men det er ikke smart helt at undlade strækøvelserne.

For udstrækning virker og er væsentligt for præstation og velvære, dog gælder det om at finde de rigtige strækøvelser, den rigtige teknik og det rigtige tidspunkt og ikke bare strække ud på må og få.

Vil du føle dig bedre tilpas og forbedre din form, så optimer din udstrækning på hold og i fitnessafdelingen: Udfør færre og kortere, men bedre stræk. Læs her hvordan.

## HVAD ER HVAD?

I forbindelse med udstrækning benyttes udtrykkene bevægelighed og smidighed eller fleksibilitet lidt i flæng.

Bevægelighed henviser normalt til leddenes bevægeudslag, som primært afhænger af passive strukturer, leddets udformning, ledkapsel og ledbånd. Smidighed henfører til tilstanden i de aktive strukturer, muskler og sener.

Bevægelighedstræning går ud på at få en bedre bevægelighed, i både hverdag og idræt, og det kan opnås med generel motion hvor man rører sin krop, øger bevægeudslaget, *range of motion (ROM)*, med diverse bevægelser, herunder strækøvelser.

Smidighedstræning er et andet navn for udstrækning, hvor man forsøger at løsne lidt op for musklerne, så bevægeligheden bliver bedre. Desværre tolkes ordet "smidighedstræning" ofte sådan, at det mest dækker ekstrem smidighed, via lange og hårde stræk såsom split- og spagatøvelser, men med mindre man er gymnast, kampsportsudøver eller håndboldmålmænd, er det ikke meningen med smidighedstræning.

## MANGE GODE FORMÅL

Der er flere formål med udstrækning: 1) Generel bevægelighed, 2) idrætsspecifik bevægelighed, 3) forbedret præstationsevne, 4) forebyggelse af skader og 5) behandling af skader.

Hvis man er for stiv, forringes kropsholdningen og bevægelserne hæmmes, hvorfor alle bør sørge for et vist minimum af generel bevægelighed – så man med lethed kan udføre dagligdags funktioner og undgå træthed i ryggen.

Præstationsevnen i en lang række idrætsgrene forbedres med øget smidighed, derimod skal man være opmærksom på at i andre idrætsgrene vil for stor smidighed forringe præstationsevnen. Muskelsene-komplekset skal ikke være for smidigt, da det har vist sig at en vis stivhed giver en bedre kraftoverførsel. Fodboldspillere og styrkeløftere fremhæves som atleter der ikke skal strække for meget, særligt ikke inden træning og kamp, men selv de skal have en vis grad bevægelighed og undgå at nogle muskler bliver alt for stramme.

Løbere og cykelryttere, eller spinnere, har ikke det store behov for udstrækning inden træningen fordi man ikke kommer ud i yderstillinger under aktiviteten, men efterfølgende kan begge grupper føle det behageligt at løsne op for musklerne. Særligt i cykling/spinning har man hele tiden hoften bøjet, så der gør et hoftebøjere og lændestræk godt.

Med hensyn til skader skal man være varsom med at love for meget i forhold til udstrækningens skadesforebyggelse effekt, for mange faktorer spiller ind når det drejer sig om skader. Alligevel kan man generelt anbefale bevægelighedstræning med dynamiske strækøvelser inden idræt med store og pludselige bevægelser samt kortvarige statiske stræk efterfølgende for at modvirke almindelig stivhed (den muskelømheden der kommer af træningen kan derimod ikke forhindres med strækøvelser), da forkortede muskler kan give problemer under kommende aktiviteter.

Hvis uheldet er ude og man har fået en muskelskade, kan stræk være med til at vævet heler bedre, men her anbefales vejledning af en fysioterapeut så man ikke strækker for hurtigt og forkert.

## IKKE BARE STRÆK (eventuelt fokusboks)

Ordet strækøvelser får typisk én til at tænke på en person der står eller ligger stille og holder kroppen i en bestemt stilling, men der er flere typer stræk.

Overordnet er der statiske og dynamiske stræk. **Dynamiske stræk** er bevægelser hvor man kontrolleret og rytmisk fører kropsdelen længere og længere ud. Denne form for stræk er velegnet i opvarmningen til sportsgrene, hvor man kommer ud i yderstillinger. **Statiske stræk** er strækøvelser hvor stillingen holdes og den form er mest velegnet efter træningen, hvor de holdte stillinger også medvirker til nedkøling og afspænding.

Både statiske og dynamiske stræk kan udføres enten aktivt eller passivt. **Aktivt** betyder at musklerne på den anden side af leddet hjælper med at udføre strækket – som hvis man spænder hoftebøjeren for at sparke benet op, så baglår og bagdel strækkes. **Passivt** betyder at ens kropsvægt, andre muskler eller en makker hjælper med at udføre strækket.

I fitness laver man næsten altid passive statiske stræk, men det er en fordel at supplere med aktive statiske og dynamiske stræk, som i langt højere grad gearer kroppen til fysisk aktivitet.

Et aktivt statisk stræk kunne være at ligge ned på ryggen og strække det ene ben op og ind over kroppen – uden brug af armene. Et aktivt dynamisk stræk kunne være sparkeøvelser (som i en aerobic opvarmning).

## METODER

Der findes mange måder at strække ud på. Udover at man kan strække aktiv dynamisk, aktiv statisk, passiv dynamisk og passiv statisk kan man også benytte teknikker hvor man ved at spænde musklerne før strækket udløser reflekser som gør det lettere at strække ud. Dette kaldes *stretching* (for at forvirre benyttes navnet stretching også om almindelige statiske stræk) eller *PNF* (proprioceptiv neuromuskulær facilitetering, hvor man udnytter kroppens refleksmekanismer til at øge strækket).

Man kan desuden holde stræk kortvarigt, 15-20 sekunder, længere, 30-60 sekunder, eller langvarigt, 2-5 minutter, hvis man ønsker at øge bevægeligheden markant. Nogle metoder går ud på at strække i 15-18 sekunder ad gangen og gentage strækket 3-4 gange lige efter hinanden med korte pauser imellem.

*De korte stræk virker ligeså godt som de lidt længere stræk, når det blot gælder om at løsne op for musklerne efter træningen, så der er i fitness ingen grund til at strække længere end 15-20 sekunder.*

Ved længerevarende stræk, omkring et minuts varighed, opnår man dog en behagelig afslapning som for mange udøvere er ligeså vigtig.

Ved de helt lange stræk, som mest har relevans for de som har behov for ekstrem smidighed, har det vist sig at det primært er tolerancen – og smertegrænsen – overfor stræk, som man flytter.

### TRÆNINGSMÆNGDE

Den amerikanske organisation ACSM (American College of Sports Medicine) anbefaler at man strækker tre gange om ugen, for de store muskelgrupper (strækplancher i træningscenteret viser hvilke).

Andre træningsspecialister anbefaler at man kun strækker efter behov og kun de muskler der er relevante, det vil sige de muskler som er stramme, blandt andre læg- og hasemusler, og går let henover de muskler som egentlig er for slappe, eksempelvis musklerne mellem skulderbladene.

Lette stræk, som at strække sig når man står op om morgenen, kan udføres hver dag. Vælger man derimod at udføre hårde, udviklende stræk, såsom PNF-stræk, skal man nøjes med at strække 2-3 gange om ugen.

### TRÆNINGSNIVEAU

Som med kredsløbs- og styrketræning kan strækøvelser udføres på flere niveauer. Desværre lægger mange for hårdt ud og får oplevelsen af at stræk er ubehageligt – men det skal pointeres at *stræk må ikke gøre ondt* – der er desværre mange der tror at det skal gøre lidt ondt. Stræk skal mærkes fast og behageligt i muskelbugen, den tykke del af musklen, ikke som en irritation omkring sener og led.

Vælg derfor altid den letteste version af et stræk til at starte med... Det er en fejltagelse når man eksempelvis i spinning forsøger at svinge benet helt op på styret første gang man laver et baglårsstræk. Det vil give et bedre stræk hvis man holder benet nede ved gulvet og efterhånden som man bliver mere bevægelig, kan benet lægges op på henholdsvis stang og styr.

### UDFØRELSE

I forhold til den bedste effekt af strækøvelserne drejer det sig om 1) den rigtige udgangsstilling og holdning, 2) at strække musklen over alle led og 3) at kropsdelen er i den rigtige position i forhold til udstrækning af den pågældende muskel. Eksempler:

*Hasemuslerne, baglåret*, forløber over både hofter og knæ. Derfor skal både hofter- og knæled strækkes. Hasestivhed vil forhindre mange i at strække knæet helt ud i starten, men stadig er det vigtigt at man er opmærksom på at strække knæled så godt som man kan.

*Knæstrækkermuslerne, lårmusklen, quadriceps*, består af fire hoveder. Det ene hoved, rectus femoris, passerer op over hoften og derfor bør udstrækning af knæstrækkerne omfatte stræk hvor knæet er sammenlukket samtidigt med at hofteleddet er strakt (benet ført 10-15 grader bagved hoften).

*Lægmuslerne*, løber over henholdsvis *et led*, fodled (*soleus*), og over *to led*, knæled og fodled (*gastrocnemius*). Derfor benyttes to lægstræk, et med bøjet knæled og et med strakt knæled.

I begge tilfælde er hælen i gulvet så musklen strækkes henover fodleddet.

Under strækvariationer hvor man befinder sig i lidt specielle udgangsstillinger kan armen eller benet, med mindre man er opmærksom herpå, rotere ud i stillinger hvor strækket ikke bliver helt så effektivt – eller hvor strækket virker et andet sted. Dette kan modvirkes ved at bevæge kropsdelen ind i den naturlige ledstilling, eller bevægebane, og derfra strække ud.

Det er i de fleste hofter- og benstræk en god idé at strække ud med ret ryg. Det er ikke en fejl at man i nogle stræk bøjer i rygsøjlen, da det strækker musklerne i andre vinkler, men det giver et anderledes og typisk bedre stræk når man retter sig op.

### STRÆK FOR ALLE?

Stort set alle har gavn af enkle strækøvelser for de stramme muskler. Det er i de fleste tilfælde *læg muskler, hasemusler, hoftebøjer, lændemusler, brystmusler og hals- og nakkemuskler*, så det er en idé at medtage stræk for disse muskler i træningen, men vær opmærksom på individuelle forskelle.

Det er ikke et problem at inkludere stræk for andre muskelgrupper, men med måde. Lejlighedsvis kan det dog være behageligt at strække hele kroppen grundigt ud, da det giver et velvære der kan mærkes længe efter.

Er der nogen som ikke skal strække ud? Personer med hypermobile led frarådes normalt at strække ud. Da de i forvejen er alt for bevægelige er der ikke grund til særlig udstrækning, tværtimod anbefales i stedet styrketræning for at stabilisere leddene. Der kan dog være forskel fra led til led, så det anbefales at lade en fysioterapeut afgøre hvor og hvor meget der i givet fald kan strækkes ud.

Hypermobile kan hvis ønsket lave strækøvelser ud for velværetes skyld, men de skal være forsigtige med ikke at forcere strækket og komme ud i yderstillinger.