

# Rörlighet

## Vad är rörlighet

Rörlighet är kroppens förmåga att *kunna ta ut en rörelse ordentligt*. Har man en god rörlighet så är man vig. Man har med andra ord ett *stort rörelseomfång/ rörelseutslag i sina leder*.

## Fördelar med god rörlighet

- Din kropp får en bättre hållning
- Risken för skador & felbelastningar minskar
- Du presterar bättre.

## Hur tränar man upp sin rörlighet

Har man för avsikt att bli smidigare så måste man träna sin rörlighet. Rörlighetsträning innebär att man töjer ut sina muskler & leder.

**Tänja** innebär att föra ut *leden i ytterläge* genom att mjukt gunga leden och sedan tillbaka igen. Du arbetar alltså *dynamiskt*. Tjänjning medför att ledvätskan som finns i leden aktiveras och *"smörjer" leden*.

**Stretcha** innebär att *arbeta statiskt*. Du för ut kroppsdelen som du stretchar i *yttre läge* och stannar kvar där i 10-60 sekunder. Ju större muskelgrupp desto längre tid. Ta i lagom, det skall *"strama"* i muskeln men inte göra ont.

När man stretchar sina muskler så är det egentligen bindväven som håller ihop muskelfibrerna som sträcks ut, som skinnet runt en korv skulle man kunna säga. Korvskinnet har under träningspasset *"krympt"* & behöver stretchas ut efter träningen.

För att få bästa resultat visar den senaste forskningen att stretching bör ske *4 timmar efter avslutad aktivitet*.

Men tänk på att du *inte skall vara kall* när du stretchar så värm upp först.

Foto: Tommy Wong , flickr, creative commons, free



# När skall du träna rörlighet

- **Stretching:** efter avslutad aktivitet
- **Tänjning:** I samband med att man värmer upp.

Många har blandat ihop stretching med tänjning. Tänja gör man i samband med att man värmer upp. Stretching gör man efter träningen.

Att använda sig av stretching när man värmer upp har ingen eller mycket liten effekt, däremot kan det vara skönt att sträcka på kroppen.

## Aktiv/ passiv rörlighet

Man skiljer mellan passiv och aktiv rörlighetsträning.

### Aktiv rörlighetsträning

Aktiv rörlighetsträning innebär att ta ut rörelsen så långt som möjligt av egen muskelkraft genom att använda musklerna på motsatt sida av de muskler du skall stretcha.

### Passiv rörlighetsträning

Vid passiv rörlighetsträning tar man hjälp av en "yttre" kraft. Antingen får du hjälp av en kamrat eller så använder du t.ex "väggen" som stöd. Den passiva rörligheten är alltid större än den aktiva rörligheten.

Foto: Nicholas A. Flickr, creative commons, free

