

# Gode strækøvelser

Det var en hyggelig aften i Vestfyns Golfklubs lokaler d.28.april 2015, til medlemsaften. Et rimeligt fremmøde med godt 30 medlemmer. Aftenens tema var "Få et langt golfliv", og omhandlede en introduktion til hvilke skader der kan opstå, hvordan man kan undgå dem og hvilke skader vi ofte ser som kiropraktorer i klinikken'

For at samle op, omkring strækøvelser i forhold til nogle af de skader man kan undgå, ved at lave forebyggende aktivitet, kommer her en forklaring med billeder.

OBS !: generelt gælder, at der ikke skal være smerter i forbindelse med udstrækning af muskler, så hvis du får smerter under en øvelse, skal du stoppe, og prøve igen senere, med et mildere træk.

## Øvelse 1

### Forside skulder-stræk



Stå 0,5 m fra, med siden til væggen. Læg armen op på væggen, så du står med albuen i øjenhøjde (se billed 1). Buk forlæns med overkroppen (se billed 2), hold stillingen, samtidigt med at du bukker i knæerne (se billed 3). Pas på med ikke at dreje for meget ind mod væggen, men sørg for at holde kroppen fremad, ligesom udgangspositionen. Der skal mærkes et stræk på forsiden af brystet, ind mod brystbenet.

## Øvelse 2

### Bagside skulder-stræk



Sid på en stol, tag fat i fodens inderside (bedst med sko på), træk så foden ned mod gulvet eller bare lige ud i luften, så strækket mærkes på bagsiden af den skulder, hvis arm man har fat med. Du kan forsøgsvis tage fat omkring fodens yderside, da dette træk kan give en lidt anderledes fornemmelse.

## Øvelse 3

### Forside hofte-stræk



Sæt knæet på stolen. Du kan også sætte knæet på en pude på gulvet eller lignende. Tag et langt skridt forover med det andet ben. Gå ned i knæ på det forreste ben, og ret ryggen op, så hoften bliver presset lidt fremad. Strækfornemmelsen skal mærkes højt oppe på låret, på det ben der står på stolen/puden

## Øvelse 4

### Bagside hofte-stræk



Sid ned på en stol, tag fat i knæet med begge hænder flettet omkring det, eller læg albuen omkring, hvis du er smidig nok. Pres knæet ind over midten og op mod skulderen, og roter over-kroppen i den modsatte retning. Dvs. pres højre knæ med venstre skulder og pres venstre skulder frem og ned med knæet. Roter gerne med hele ryggen og nakken med, da dette frembringer et godt træk i ballen og omkring bækken.



Møllevej 2 - 5683 Haarby  
tlf. 5325 5324  
info@kirohaarby.dk  
Online booking på [www.kirohaarby.dk](http://www.kirohaarby.dk)