

## Stretch/Mobilitet för fäktare

Ta tid på dig att komma in i positionerna.

Andas genom näsan.

Håll långa lugna andetag.

På inandning sker "förlängning" och på utandning tar du ut stretchrörelsen, dvs inget gungande eller tånjande.

Håll varje position ca 1-3 min.

Njut! 😊

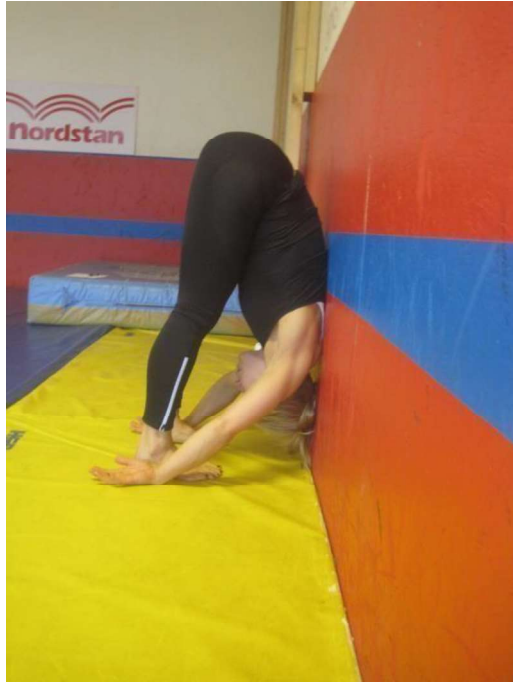
### Framåtfällning Stående (baksida lår)

1. Mot vägg:

Luta övre delen av ryggen mot en vägg. Fötterna ca 15cm isär och med ca 30-70 cm avstånd från väggen. Börja på tå och med lätt böjda ben. Börja räta ut benen. Sänk därefter hämlarna mot golvet.

Sist, låt överkroppen sjunka ner mot golvet. Håll 1-2 min.

Undvk att lägga vikt på händerna.



### **”Jätteklivet” – Baksida sida lår och sätesstretch**

(Utgångsposition samma som utfallsstretch)

1. Sätt båda händerna innanför främre fot. Höft och bröstkorg är parallella med varandra.

Håll bakre knät lyft eller låt det vila på golvet.

Sträck armarna långt framför kroppen, håll händerna på rak linje.

Fokusera på att dra insida främre knä framåt och insida bakre knä bakåt. Baksida

lår o



## 2. Alt

Ställ foten snett utåt (häl-tå ut). OBS! Knä't skall alltid vara i samma riktning som foten.

Håll foten i 90 graders vinkel (ca) och låt knä och fot "tippa utåt! Utan att foten "droppar".

OBS! Fot skall alltid vara aktiv.



Kom ner på underarmarna.

Låt ljumskarna sjunka ner i riktning mot golvet.



### **"Löparstretchen" -kinderägget**

Behåll position enligt ovan,

Kom upp på hand (motsatt hand till främre knä)

Lyft bakre foten, semiflexa för aktivering av fot och ta sedan tag i fot ALT lägg fot i repöggla.

Låt främre knä "tilta lite mer utåt"

Luta överkroppen bakåt (mot stödhand) och låt bröstkorgen rotera uppåt.

Låt bakre foten komma närmre sätet.

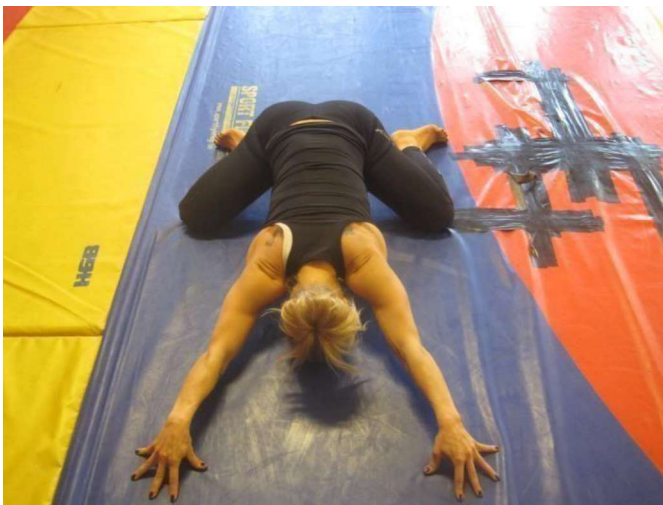


### **Grodan**

Stå på alla 4. Kom med knän och fötter bredare än höftbredd.

Sträck armarna långt framför dig, i axelbredd, med fingertopparna i golvet.

Sitt långt bak och djupt ner. Tryck dig in i stretchen med händerna.



### **”Sittande kringla”**

Sittande med fötterna rakt fram (OBS! 90graders vinkel på kroppen) Böj på ett ben och placera det böjda benets fot utanför sätet på det raka benet.

Om du med lätthet har båda sittbenen i mattan kan du böja även på det under benet (se bild).

Ta tag runt det böjda knät med motsatt hand och placera motsatt hand ca 20 cm rakt bakom svanskotan.

Rotera genom hela ryggraden och krama samtidigt in knät närmre kroppen.

Håll hela tiden det övre benets skinka kvar i mattan, ryggraden lång, bröstkorgen öppen Nacken avslappnad. Variant: Med båda benen böjda.



### **Kringlan-liggande rotation**

Ligg på rygg med båda benen raka.

Böj ena benet och ta tag med motsatt hand till utsida knä

Andra armen sträcks rakt ut från kroppen (90graders vinkel).

Låt det böjda knät falla över kroppen i riktning mot golvet åt den kramande armens sida.

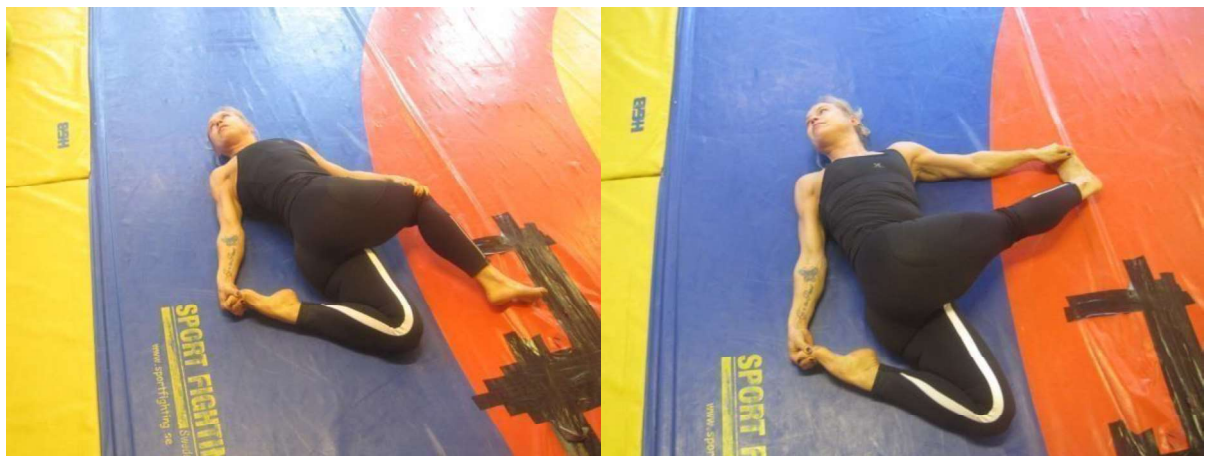
Behåll axlarna o golvet och låt ev huvudet rotera så att blicken vilar på den raka armens hand.



Alternativ för utökad stretch

Ta tag i fri fot med fri hand och eventuellt räta ut det övre böjda benet.

Sträva efter att ha båda axlarna i golvet.



Av Stina Albihn för Svenska Fäktförbundet