

## LÄR DIG JOGGA

## Rörliga personer kan klara sig utan stretching

Det är ganska lätt att gå ut och **jogga**. Men det är inte lika lätt att veta att man gör helt rätt. Därför hjälper vi nu alla joggande **motionärer** genom en artikelserie om just jogging. Vi börjar med att ställa frågan: hur ska man **stretcha**?



Visst kan det vara bra för en joggare stretcha. Men om man är en rörlig person är det kanske inte helt nödvändigt, anser sjukgymnasten Lena Rydqvist. Det är desto viktigare att värma upp innan passet. På bilderna till höger visar hon två övningar som man kan göra innan ett joggingpass för att kontrollera sin rörlighet.

## Uppvärmning viktigare än stretching

### JOGGING/LINKÖPING

Det är inte många som värmer upp innan ett joggingpass.

– Uppvärmning är alltid viktigt, oavsett ålder, säger sjukgymnasten Lena Rydqvist.

### LÄR DIG JOGGA

En artikelserie om jogging. Del ett av fyra. Nästa gång lär vi oss hur man ska klä sig.

Vissa påstår att en motionär inte behöver tänka på att stretcha efter ett träningspass. Lena Rydqvist håller inte med helt och hållet.

– Om man är en rörlig person och inte tränar mer än två gånger i veckan så klarar man sig säkert bra utan att stretcha. I alla fall om personen värmer upp ordentligt, säger hon.

– Men om man är en person som lätt blir stel och stram är det nog att stretcha efteråt. Det är väldigt individuellt, man måste lära känna sin kropp.

Hon påpekar även att man ska vara varm när man stretchar – alltså att göra det direkt efter passet.

– Det är bäst att passa på när man är varm, inte sätta sig i bilen och åka hem och därefter stretcha. Sedan ska man stretcha med sunt förnuft, ta det försiktigt tills man känner att det börjar dra i muskeln. Det ska göra lite skönt ont, men inte vara smärta. Då är det risk att det blir små bristningar i stället.

Enligt Lena Rydqvist är det framför allt uppvärmningen som är viktigt för joggare. Något som många säkerligen slarvar med.

Hon rekommenderar att man till exempel kör knäböj innan passet för att kontrollera rörligheten i kroppen.

– Rörlighet är lite av en färskvara. Det kan variera hur rörlig du är beroende på vad du utsatt kroppen för. Man kan inte slå sig till ro och tänka: jag hade ju rörlighet för två veckor sedan, säger hon och fortsätter:

– Det är därför jag tycker att man ska välja att göra några övningar innan där man checkar av hur det är med rörligheten och hur musklerna känns. Det är det vi gör under en uppvärmning.

– Ju äldre man blir, desto känsligare blir man. Men man ska alltid värma upp, oavsett ålder.

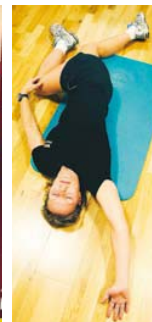
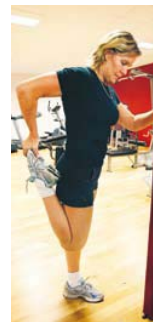
## 3 tips från Lena Rydqvist

### ÖVNINGAR FÖR STELA JOGGARE

► **1:** Tänk på att alltid värma upp före passet.

► **2:** Om du tänker börja träna och inte har gjort det förut ska du gå ut lugnt och öka successivt så att du inte får ont i hälsenor eller benhinnor.

► **3:** Om du har en muskel som du vet är lite dålig och stel är det viktigt att se till att stretcha den efteråt.



Peter Jigerström  
Fotograf  
013-28 03 42  
peter.jigerstrom  
@corren.se



Per Ahlin  
Reporter  
013-28 00 00  
per.ahlin  
@corren.se

