

# Skal man strække ud efter løb?

**Skal man eller skal man ikke strække ud efter løbeturen? Meningerne er delte, så gør sådan som du bedst kan lide, lyder rådet fra en løbetræner.**

## **Udstrækning giver kun følelse af lindring**

Løbetræner, psykolog og bachelor i idræt fra Københavns Universitet, Christian Madsen fra Dinform.dk synes, at man skal strække ud - hvis det gør dig godt.

"Hvis du oplever større velvære efter løbetræningen ved at strække ud, så skal du endelig blive ved. For du bliver også mere smidig af at strække ud," siger Christian Madsen.

En af grundene til, at vi strækker ud, er ømheden i kroppen dagen efter. For hvem har lyst til at have ondt i kroppen dagen efter en løbetur? Men hverken udstrækning før eller efter løbeturen har nogen beviselig effekt på ømheden. Hvis du strækker ud, kan det dog føles som om, at udstrækningen lindrer de ømme muskler.

Derfor synes Christian Madsen, at man skal strække let ud efter den almindelige løbetræning. Men hvis du har trænet hårdt og musklerne 'har fået tæsk', er det ifølge løbetræneren bedre at vente med udstrækningen til dagen efter, hvor musklerne har restitueret.

## **Sådan strækker du ud:**

**Forsiden af låret:** Stå med vægten på det ene ben og bøj det andet, så du kan få fat om anklen og presse benet op mod din balle. Skift ben.

**Lægmusklen:** Sæt den ene fod foran den anden og stræk det bagerste ben helt ud, mens du skubber mod en væg eller et træ i skoven. Skift ben og gentag.

**Bagsiden af benet:** Sæt dig på gulvet med benene strakt foran dig. Bøj dig frem over benene og mærk strækket.

**Ballerne:** Sæt dig på gulvet med den ene fod på ydersiden af det modsatte ben. Hold om knæet på det bøje ben og træk knæet ind mod kroppen, til du kan mærke et stræk i ballen. Gentag til den anden side.