



RÖRLIGHET

Rörlighet är förmågan att utföra rörelser med stort rörelseutslag. Tillsammans med snabbhet, styrka, uthållighet och mjölksyra är rörlighet egenskaper som ställer stora krav på fysiken.

Rörlighetsträning syftar till att förbättra tänjbarheten i ledband, senor och muskulatur. Tre principiellt olika metoder används för rörlighets träning:

Tänjning

En aktiv form av rörlighet där man med till exempel en sving tilldelar kroppsdel rörelseenergi (benpendlingar). Vanlig metod i uppvärmning och ungdomsträning.

Stretchning

Efter uttöjning av en muskel eller muskelgrupp stannar man kvar i detta läge under en relativ lång tid. Vanlig metod efter träning slutförts.

Kontraktion- avslappning- töjning

Muskeln töjs först ut, kontraheras i detta läge, slappas av och töjs därefter ut på nytt. Vanligt metod inför och/eller efter träning vid extra stelhet.