

SKA MAN STRETCHA ELLER INTE?

Är det bra, onödigt eller rent av dåligt att stretcha?



Mikael Mattsson. Foto: Håkan Flanck

Det reder vi ut i det här Tränarpasset med hjälp av Mikael Mattsson. Han är medicine doktor i fysiologi på Karolinska Institutet och forskar och undervisar i fysiologi vid Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm och vid Stanforduniversitetet i Kalifornien.

– Rörlighet är, precis som uthållighet eller styrka, en viktig degenenskap vid idrottsutövning. Det betyder att man ska se till att ha den rörlighet som krävs för det man ska hålla på med.

Olika typer av rörlighetsträning

Om man säger ”stretching” tänker många på att sträcka ut en muskel i ytterläge och hålla kvar en stund.

– Om man gör det tillräckligt mycket funkar det fint för att öka rörligheten. Om man däremot gör den typen av stretching för att undvika träningsvärk kan man sluta med det. Träningsvärk beror på små, små skador i muskeln så statisk stretching kan snarare förvärra situationen, säger Mikael Mattsson.

Det finns flera olika typer av stretching. Förutom den statiska som nämndes ovan är ett par andra exempel aktiv dynamisk (att nå muskelns ytterläge som en del i en rörelse) och KAT (kontraktion – avspänning – töjning). Alla de här typerna av stretching kan leda till ökat rörelseomfång, men det beror på hur man gör det.

– Att hålla en muskel i uttänjt läge i 10-15 sekunder gör väldigt liten nytta. Det som händer är möjligen att man klarar av att vara i mer uttänjt läge, men muskeln har inte blivit längre och förbättringen är övergående och har försvunnit till nästa träningspass. Gymnaster och balettdansare som bevisligen blir väldigt rörliga jobbar med rörlighet strukturerat, kontinuerligt, varierat och över tid. Ingen tror att man blir ett styrkefenomen av att lyfta en tvåkiloshantel i 30 sekunder några gånger i veckan. Precis som med andra fysiska degenheter tar det tid och kräver arbetsinsats för att bli rörlig.

När kan det vara bra att stretcha?

– Det är som sagt alltid bra att vara ”tillräckligt rörlig”, men vad som är tillräckligt är olika i olika idrotter. Ska man vara explosiv och till exempel spela fotboll eller hoppa längdhopp bör man inte utföra statisk stretching i uppvärmningen för då riskerar den explosiva förmågan till och med att försämras. Om man håller på med gymnastik, konstakning eller balett är ”tillräckligt rörlig” en helt annan sak.

Hur vet man om man är tillräckligt rörlig?

– Fler och fler idrotter börjar ta med rörlighet i sina kravprofiler. Framför allt kan man se att en försämrad rörlighet verkar vara ett tecken på att en idrottare är sliten eller på väg att bli övertränad och därför också har större risk att bli skadad. Flera klubbar i fotbollens Premier League i Storbritannien har till exempel ett testbatteri för rörlighet i fotled, lår och höft som spelarna får gå igenom varje morgon före träning. Dels kan man då se om någon anses för orörlig, men störst vikt läggs vid att sänka belastningen – öka återhämtningen – för spelare som blivit stelare de senaste dagarna.

Är det inte större risk att man sträcker sig om man har ”korta muskler”?

– Nja, åter igen så beror det på vad man håller på med för aktivitet. Man sträcker sig om man belastar muskeln mer än den klarar av. Det kan antingen bero på att man hamnar i ett ytterläge som man inte kan hantera, till exempel dansare i extrema ytterlägen eller fotbollsspelare som hamnar fel, eller för att man belastar muskeln hårdare än den klarar av, till exempel sprinters i bra form som kommer upp i högre hastigheter än tidigare, eller någon som inte tränat på tio år och försöker köra i samma fart som tidigare. För den första typen av skador så handlar det om att träna upp sin rörlighet så att den motsvarar de krav som ställs och de positioner som idrotten kan innebära. För den andra typen är det som är förebyggande helt enkelt att styrketräna och bli starkare.

Är det skillnad mellan barn och vuxna?

– Barn är ofta i genomsnitt rörligare än vuxna. Det betyder att mer fokus bör läggas på styrketräning än rörlighetsträning. När barn växer finns dock risk att allt inte växer exakt lika snabbt, vilket ökar risken för ojämnhet och obalans. Om till exempel styrkan på framsidans lår utvecklas mer än baksidans ökar också risken för sträckningar i baksidan. Allmän rörlighetsträning och allsidig balanserad styrketräning är därför viktigt för barn. Fast det är ju egentligen inte så olikt vad som är viktigt för att vuxna ska hålla sig skadefria.

Om man vill öka sitt rörelseomfång, när är det bäst att lägga stretchingen – i uppvärmningen eller nedvarvningen?

– Om syftet är att bli mer rörlig är det mer effektivt att avsätta ett helt pass för stretching och ägna mycket tid åt varje muskel istället för att stretcha några sekunder per muskel efter varje pass. Men sen behöver man inte ägna lika lång tid åt varje kroppsdel. Är man överrörlig ska man inte ägna sig åt stretching alls. Är man stel någonstans så ska man ta hand om just den leden eller muskeln, man behöver inte göra lika mycket överallt.



Foto: Carl-Johan Thorell

Varva ned

Stretching kan innebära en lugn avslutning på ett hårt träningspass och det kan också vara en aspekt.

– Då är det en annan effekt man är ute efter. Man kanske inte blir mer rörlig, men det skadar inte och det kan vara positivt att ta en stund för att gå ner i varv, säger Mikael Mattsson.