



## FlowMotion™

Af Marina Aagaard, MFT

**Motion skal kunne mærkes ... på den gode måde. Du skal føle at du rører dig godt. FlowMotion er et nyt koncept med muskelmotion der styrker, stabiliserer og smidiggør din krop og gør den klar til hverdag og idræt. Fokus er balance, harmoni og vedvarende energi. Læs her om metoden og træn med til mini-filmen (link nederst).**

FlowMotion er en ny træningsmetode, som er baseret på ældgamle træningsprincipper fra yoga, tai chi og gymnastik kombineret med de allernyeste øvelser fra vægtløftning og funktionel styrketræning. De bedste elementer fra de forskellige træningsformer er omhyggeligt udvalgt og nøje sammensat i integrerede *fitness wellness programmer*, hvor målet er optimal effekt med minimalt tidsforbrug.

Det særlige kendetegn ved FlowMotion er, at kroppen hele tiden er i gang med varieret motion, der flyder fra øvelse til øvelse uden stop. Og med et element af 'freestyle', fri stil: udgangspunktet er hensigtsmæssige, funktionelle, bevægelser udført med koncentration og kontrol, og alligevel med plads til eksperimenter, så ekstrem teknik-fokusering som bremser bevægelsesglæden, undgås.

Motion hvor du hele tiden er i gang? Det kunne godt lyde anstrengende, men effekten er modsat. Hvis du jævnligt stopper op under træning, får du måske for mange pauser og det kan føles anstrengende at komme i gang igen efter hvert stop og pause. Hvis du derimod holder dig i gang, virker træningen ofte lettere. FlowMotion udføres flydende, afbalanceret og harmonisk, så det føles rigtigt for kroppen fysisk som mentalt.

### Bodymind bevægelse

Bodymind, eller mindbody, motion er betegnelsen for en lang række aktiviteter – blandt andre yoga, pilates og visse danse – der har det til fælles at kroppen trænes fysisk samtidig med at der er fokus på det mentale via fx vejrtræknings- og koncentrationsøvelser, opmærksomhed omkring kroppens signaler, følelser og tilstedeværelse i nuet.

FlowMotion er en ny form for bodymind motion, hvor hovedvægten er på stående dynamiske øvelser suppleret med enkelte gulvøvelser. Fokus er på at styrke, opstramme, stabilisere og smidiggøre kroppen med små eller store bevægelseslag – og udfordringer som kræver fokus. På den måde styrkes koncentrationsevnen og tilstedeværelsen i nuet. Det giver motionen en ekstra dimension og kan sammen med øges fokus på åndedrættet medvirke til at reducere stress.

### FlowMotion kendetegn

FlowMotion er dynamisk bodymind motion med serier af muskel-, balance- og strækøvelser, der styrker, stabiliserer og smidiggør kroppen og forbedrer vejrtrækning og koncentrationsevne.

Flow står for 1) sammenhæng mellem udfordring og niveau; du bestemmer selv hvor hårdt eller svært det skal være, 2) øget gennemstrømning af ilt og blod, så kroppen får mere energi og 3) øvelser der udføres kontinuerligt uden stop eller pauser.

Motion står for bevægelse – af både krop og sind – med mere eller mindre målrettet fysisk aktivitet.

### FlowMotion Motionsforslag

**Øvelser:** 8-10 (op til 20) øvelser efter behov.

**Gentagelser:** Hver øvelse udføres 8-12 gange i træk (evt. kun 4-6 i starten).

**Serier:** 1-3 gange efter behov. En af hver serie er nok i starten.

**Pauser:** Der holdes ikke pauser mellem øvelsesserierne, i stedet skiftes der til en anden øvelse for andre muskler – eller der laves en vejrtræknings- eller strækøvelse, som holder kroppen i gang.

**Hashtighed:** Moderat tempo. Sammen med vejrtrækningen, fx ca. 4-8 sek. hver vej.

**Varighed:** Grundprogrammet varer fra 10-30 minutter. Det kan udvides op til maksimalt 60 minutter ved at tilføje ekstra øvelser eller flere serier for de områder der har særligt behov.

### Målrettet motion

Er FlowMotion for dig? Ja. Det er designet specielt til at forbedre sundhed, fysik og præstationsevne og er nem motion, du kan dyrke derhjemme. Programmet modvirker en lang række af de skavanker, der kan opstå med alderen, og giver energi og overskud.

FlowMotion øger din styrke og forebygger muskelsmerter, fx i nakken. Det skaber stabilitet omkring kroppens led og forebygger ledproblemer i blandt andet ryggen og knæene. Desuden øges både balancen og smidigheden, hvilket forbedrer kroppens funktionsevne i både hverdag og idræt.

### Det får du ud af FlowMotion

- Du forbedrer din vejrtrækning og øger dit energiniveau
- Du forbedrer din smidighed så du bliver mere bevægelig i hverdag og fritid
- Du øger din styrke og modvirker muskelsmerter
- Du øger din muskeludholdenhed og får mere overskud i hverdagen
- Du styrker, stabiliserer, dine led, så du undgår rygproblemer og andre ledsmerter
- Du styrker dine knogler, fordi du bærer din vægt
- Du strammer musklerne op så de bliver fastere
- Du bevæger og 'masserer' dine organer, så du forbedrer din fordøjelse
- Du forbedrer din koordination og balance så du mindsker risikoen for fald
- Du mindsker stress og øger koncentrationsevnen

### Små skridt

En fordel i FlowMotion programmet er, at det består af basisbevægelser, 'øvelsesforslag', som du nemt kan tilpasse til dig selv. Du gør programmet til dit eget. Mange har en eller anden skavank, som gør at de – især i starten – skal træne med særlig opmærksomhed og forsigtighed. Ved at gå frem med små skridt styrkes kroppen gradvist og forsigtigt uden overbelastning.

Øvelserne her i programmet og de supplerende fem øvelsesserier er derfor vejledende – du laver hver enkelt øvelse, så den føles tilpas, du skal kunne mærke at det virker uden at det er alt for anstrengende.

Du kan for eksempel variere ved at lave mindre bevægelser, lægge mindre kropsvægt i, gøre øvelserne ekstra langsomt og nøjes med ganske få gentagelser i starten.

*Obs.: Du må aldrig føle smerte eller ubehag. Så skal du ændre øvelsen eller lave en anden øvelse.*

### Sådan bliver du klar til FlowMotion

- Tøjet skal være til at røre sig i, helst træningstøj, men flere øvelser kan laves i almindeligt tøj.
- Træn helst i bare fødder, det er behageligt og sundt. Du kan også træne med træningssko på.
- Ryd et godt areal omkring dig, så der er plads til at svinge med armene og benene og ligge udstrakt i alle retninger på gulvet.
- Sørg (ved gulvøvelser) for at underlaget er behageligt at ligge på. Brug gerne en måtte.
- Musikbrug er valgfrit. Træn uden musik eller til new age musik uden rytme eller til rytmisk musik som fx trommemusik. Dit musikvalg påvirker stemningen i træningen. *Obs.: Øvelser, der harmonerer med rytmen i musikken, kan øge motivationen, energien og træningsudbyttet.*
- Vand er valgfrit. Drik vand i løbet af dagen, før og efter motion, men det er ikke strengt nødvendigt ved 1 times moderat motion. Drik vand efter lyst og behov, og i små mundfulde.

Her får du FlowMotion grundprogram som indeholder allround træning for de store muskler samt fokus på vejrtrækning.

## FlowMotion grundprogram | De Fire Elementer

### Udgangsstilling (alle stående øvelser)

Stå med en oprejst, rank og alligevel afslappet kropsholdning.

Fødderne står solidt i gulvet med tre-punkts støtte, vægt på hæl og forfod, så du kan fornemme storetåen og lilletåen i gulvet. Knæene er let afslappede, skuldrene er afslappede. Hovedet balancerer anstrengelsesløst på kroppen, dvs. halsen er i neutralstilling, ikke frem- eller bagover.

Tag 8-12 (4-6 i starten) gentagelser i træk af hver øvelse. 1-3 serier (1 er nok i starten). Start med vejrtrækninger og forsæt med program (se mini-workout film nederst).

### Luft og Liv (Opvikler)

Start med at tage 4-12 dybe åndedrag; langsomt, dybt og regelmæssigt ind gennem næsen og ud gennem munden. Luk evt. øjnene. Løft armene ud og op over hovedet på indåndingen og sænk dem ned foran kroppen tilbage til start på udåndingen. Det er vigtigt, at du følger din egen vejrtrækningsrytme; fokus gerne på en langsom vejrtrækning uden at forcere. Åndedrættet skal være naturligt og behageligt hele vejen igennem træningen.

Ånd ind når du strækker dig og gør plads til luft i lungerne – og når du forbereder en øvelse.

Ånd ud når du bøjer dig sammen og anstrenger dig under selve øvelsen.

### Ild og Sol (Opvarmer)

Bevægelserne:

1. Stræk armene opad og bøj let bagover og kig opad. Indånd dybt.

Udfør bevægelsen langsomt, cirka 4-8 sekunder, sammen med din vejrtrækning.

Ret kroppen op og sænk armene. Udånd dybt. Hold ikke pauser oppe og nede, hold dig i gang.

2. Træk vejret dybt ind. Udånd og bøj langsomt kroppen fremover ved at 'rulle' ned, først nakke, så brystryg og lænd, mens hænderne glider ned ad benene. Det skal føles som et behageligt stræk på bagsiden af kroppen. Stop med hænderne på benene eller gulvet. Indånd og rul op igen. Stå og udånd dybt.

3. Træk vejret ind. Støt højre hånd på siden af ben og stræk venstre arm lodret op. Sidebøj roligt ud til højre side. Udånd dybt. Indånd dybt og retur til start, armene bytter samtidig plads. Udånd og bøj til modsat side. Indånd og retur til start.

4. Lad først armene svinge afslappet omkring kroppen og roter så roligt kroppen med til højre og venstre. 1-10 gange hver vej. Træk vejret dybt og naturligt.

### Jord og Kredsløb (Opretter)

Bevægelserne:

1. Hold kroppen rank og kig lige frem. Indånd og stræk armene op over hovedet. Udånd og bøj benene, så kroppen sænkes ned. Bøj gerne helt ned til hugsiddende, hvis du kan, men uden at slappe af, spænd hele vejen. Armene frem og ned. Når du er nede rører fingerspidserne gulvet.

Indånd. Stræk benene opad og løft op på tå, mens du løfter armene frem foran kroppen og op over hovedet igen. Hold ikke pauser oppe og nede, hold dig i gang, spænd benene og lad armene beskrive ind i cirkel i bagud og fremad retning. Træk vejret dybt.

2. Udånd. Træd roligt et langt skridt frem med det ene ben, land med foden helt i gulvet og underbenet lodret. Knæet skal stoppe over anklen, det må ikke passere frem over foden. Hold overkroppen rank, men læn fremad og ræk armene skråt ned (som om du rækker efter noget). Bageste ben er bøjet med underbenet parallelt med gulvet og hælen løftet. Begge knæ er bøjede cirka 90 grader.

Indånd. Træd tilbage til start samtidig med at ryggen rettes op og armene trækkes ud til hver sin side, træk skulderbladene sammen. Gentag med modsat ben.

3. Udånd. Træd roligt et stort skridt til siden med det ene ben, land med foden helt i gulvet og underbenet lodret. Knæet skal stoppe over anklen, det må ikke passere ud over foden. Hold overkroppen rank, men læn til siden. Indånd. Træd tilbage til start samtidig med at ryggen rettes op til neutral. Armene holdes lige ud til siden, så når kroppen tipper, tipper de med.

Gentag med modsat ben.

4. Lad hænderne glide ned ad benene 8, gå frem på hænderne 8 – til en plankestilling. Hold ikke stillingen. Gå igen tilbage med hænderne 8, og rund roligt ryggen op igen (hænder glider op ad ben) 8. Gentag 4-8 gange (eller 1-2 i starten). Træk vejret roligt og naturligt.

Obs.: Har du problemer med knæene, så start med ganske små benbøjninger, skridt og sideskridt. Du kan altid senere gøre bevægelserne større.

Obs.: Har du problemer med ryggen, så begræns dine bevægelser i starten, læn fx kun ganske lidt frem eller til siden.

### Vand og Bølge (Opklarer)

Bevægelserne:

1. På alle fire. Hænderne lige under skuldrene. Knæene lige under hofterne. Kroppen bør være i balance med mindst mulig anstrengelse. Ryggen i neutral stilling, med rygsøjlen næsten lige.

Ånd ud. Rund ryggen, 'skyd ryg som en kat', kig ind på maven og kip hofterne ind under kroppen.

Ånd ind. Svaj ryggen let, som 'mellem puklerne på en kamel', løft hovedet op og vip hofterne opad.

Bevægelsen skal foregå i rygsøjlen, en blid 'gummiagtig' bøjning og strækning, ingen hårde 'knæk og bræk'. Skuldre og albuer er i ro.

Lav øvelsen langsomt sammen med vejtrækningen. Gentag bevægelsen 4-10 gange. Rund på 3-5 sekunder, svaj på 3-5 sekunder.

2. Sid op på underben og glid ud til den ene side. Lig på siden.

Bøj overste ben og fat i ankel med øverste hånd (eller brug et håndklæde til at fange foden). Træk benet ganske roligt og gradvist bagud og stræk lår og hofte. Slip roligt benet. Rul om på modsat side og stræk modsat lår og hofte.

3. Rul om på ryggen. Armene hviler på gulvet med håndfladerne opad. Bøj begge ben. Stræk det ene langsomt ud, så det gradvist kommer op i lodret stilling (eller endda tættere på kroppen), så baglår og bagdel strækkes let. Stræk evt. modsat hen ad gulvet. Bøj det roligt det øverste ben ned igen og skift til modsat ben.

4. Bøj begge ben. Lad de bøjede ben falde ud til hver sin side, så indadførerne strækkes let. Træk først fædderne langsomt hen ad gulvet ind mod kroppen og stræk dernæst langsomt benene helt ud, så de ligger strakt hen ad gulvet.

5. Luk øjnene. Slap helt af i musklerne og træk vejret dybt og langsomt. Ind gennem næsen og ud gennem næsen eller munden. Træk vejret ned forbi brystkassen, lad den være afslappet og nede.

Få luften godt ned i lungerne, så mellemgulvet hvælver sig nedefter og presser lidt på bughulen, så maven 'buler' lidt ud. Et tegn på at vejtrækningen er dyb.

Pust ikke ud, men lad luften sive langsomt ud igen.

Fokuser på vejtrækningen og på at slappe helt af. Lad ikke tanker distrahere dig, men forsøg at ryste dem af dig, så du tænker på (næsten) ingenting i nogle minutter og kun observerer, hvordan kroppen føles lige nu og hvordan du har det.

Klik her for at se: [FlowMotionTM MiniWorkout](#)

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness.

Marina forsker i fitness og udvikler koncepter og systemer. Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som topatleter. Se flere træningstips på: <http://www.marinaaagaard.dk>.

| aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønde | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk |  | 