



FlowMotion™

SUND NU Bryst og Ryg Motion

Af Marina Aagaard, MFT

Fuld kraft i overkroppen: Styrk din torso og få mere overskud

Med alderen mister vi styrke, også i overkroppen.
Gør noget ved det, stram dig op med tre suveræne allround øvelser.

Efterhånden som vi bliver ældre bliver musklerne svagere – vi sætter måske også samtidig aktivitetsniveauet ned. Særligt overkropsmusklerne har vist sig at være svage hos kvinder. Selvom armene er aktive er det ofte med lave belastninger, som hverken styrker eller forbrænder.
Ud over at svage overkropsmuskler gør det vanskeligere at løfte, kan det indirekte give problemer med ryggen, hvis det pludselig er den, der skal gøre hele arbejdet. Derfor er det vigtigt, at du har en vis styrke i din overkrop, dvs. brystet og ryggen, som assisteres af skuldrene og armene.
FlowMotion Bryst og Ryg øvelserne er udvalgt med henblik på at give dig større styrke og en bedre holdning.

Balance mellem musklerne

Ud over at musklerne bliver svagere, så er der ofte nogle ubalancer i kroppen på grund af vores bevægemønstre i dagligdagen, på jobbet og derhjemme. Nogle muskler er stramme og har behov for at blive løst op, mens andre er slappe og har ekstra behov for at blive strammet op. Det gælder også i overkroppen, hvor forsiden ofte er stram, mens bagsiden er slap. Derfor skal du motionere, så du opnår en afbalanceret styrke på forsiden og bagsiden af kroppen, så du modvirker rygproblemer og opnår en flottere kropsholdning.
Her er udvalgt to særlige øvelser til netop det. Og du får maksimal træning på minimal tid, fordi de valgte øvelser styrker og toner flere muskler på en gang: Bryst, forside af skulder, bagside af arm og mave. Og ryg, bagside af skulder, forside af arm og lænderyg.

Yes, you can!

Siger du også "jeg kan ikke tage armstrækninger"? Jo, det kan du godt. Du skal bare i gang og det gør du ved at lave øvelsen rigtigt, men med en mindre bevægelse i starten. Husk, at armstrækninger er noget af det mest effektive til at stramme bryst- og armmuskler op!

FlowMotion Bryst-Ryg motion

Bryst-Ryg øvelserne laves i FlowMotion programmet (se [FlowMotion Basis](#)) efter opvarmning og evt. benøvelser og før de liggende øvelser til sidst.

Hejren

Øvelsen ligner 'roning', der styrker den øverste del af ryggen, musklerne mellem skulderbladene, bagsiden af skuldrene og forsiden af armene. Den hjælper med til at give en pænere holdning. Brug belastning såsom vandflasker eller håndvægte.
Tip: Har du rygproblemer, kan øvelsen laves siddende på en stol, med maven hvilende på lårene, så du ikke bliver træt i lænden.

Udgangsstilling: Stå med fødderne i skulderbreddes afstand.
Hold ryggen helt ret og læn overkroppen 45-60 grader frem.
Armene hænger lodret ned med en vandflaske eller vægt i hver hånd.

Bevægelsen: Armene trækkes opad og udad med albuerne først. Overarmene løftes op over vandret, mens underarmene hænger lodret ned. Til sidst trækkes skulderbladene sammen. Du skal forestille dig en robevægelse, hvor du trækker i et par åre.
Sænk roligt armene ned, hold lidt igen, samme vej retur. Hold hele tiden spændingen i ryggen og armene. Hold ikke pause nede, men løft armene op med det samme igen.

Antal: 8-12.

Serier: 1. Evt. 2-3 gange på skift med 'gravhunden'.

Når du går oppe fra 'hejren' ned til 'gravhunden', så lad hænderne glide ned ad benene og gå roligt frem på gulvet. Gør det samme i omvendt rækkefølge, når du skal retur.

Tempo: Løft på 2 sekunder, sænk på 2-4 sekunder.

Tip:

Hals: Hold halsen neutral, kig skråt ned.

Lænd: Hold ryggen ret og i ro.

Knæ: Stå med bøjede ben. Undgå at (over)strække knæene.

Gravhunden

Armstrækninger – som også kaldes armbøjninger – er en af de mest effektive til opstramning af bagsiden af brystet, armene og forsiden af skuldrene – og maven. Her er en variation, der er lidt sjovere end almindelige armstrækninger, nemlig cirkulære armstrækninger.

Udgangsstilling: Lig på maven med benene bøjet, med underbenene i gulvet (eller løftede). Armene er bøjedede og hænderne er i gulvet i med god bred afstand.
Maven, de dybe korsetmuskler, holdes let snørt ind (le så kan du mærke dem), så ryggen holdes lige og i ro under hele øvelsen.

Bevægelsen: Bøj armene, så du sænker dig ned mod gulvet og skub samtidig kroppen en anelse bagud. Stop inden du kommer for langt ned (og rører med brystet). Stræk armene op og skub kroppen lidt fremad. Set fra siden skal dine skuldre lave en cirkelbevægelse, bagud, ned, fremad og opad. Hold ikke pause oppe eller nede. Lav bevægelsen så cirkulær som muligt. Nyd at mærke at du får gang i rigtig mange muskler hele vejen rundt.
Øvelsen kan også laves på tæerne i stedet for på knæene!

Antal: 8-10.

Serier: 1. Evt. 2-3 gange på skift med 'hejren'.

Tempo: Bøj/sænk på 2 sekunder. Stræk på 2 sekunder.

Tip:

Mave: Spænd maven for at stabilisere ryggen.

Lænd: Naturligt lændesvaj, hæng ikke i lænden.

Nakke: Hold nakken i neutral stilling.

Albuer: Lås ikke i albuerne.

FlowMotion bryst-skulder bevægelighed

For at afslappe kroppen og løse op i bryst- og skulderområdet kan du lave følgende øvelse til sidst i programmet, inden du slapper helt af:

Udgangsstilling:

Lig på den ene side med benene bøjedede. Hvil hovedet på gulvet eller et lille sammenrullet håndklæde. Underste arm ligger strakt på gulvet, vinkelret ud fra kroppen. Øverste arm hviler oven på den underste.

Under hele bevægelsen bliver benene og hofterne lige over hinanden i samme stilling.

Overkroppen må gerne dreje sig lidt med i bevægelsen.

Bevægelsen:

Lad øverste hånd glide i en cirkelbevægelse på gulvet op foran og over hovedet og om bag ved kroppen. Videre ned til benene og over benene og op til modsat hånd igen.

Den øverste hånds fingre skal så vidt muligt, hele tiden have kontakt med gulvet.

Efter at armen er kommet en gang rundt, cirkles den modsat vej rundt.

Øvelsen kan gentages ved behov.

Rul nu roligt om på den anden side og gentag hele øvelsen forfra, først den ene vej og så den anden vej.

Antal: 1-5.

Serier: 2. En på hver side!

Tempo: Langsomt, 30-60 sekunder per cirkel.

Tip:

Halsen: Hovedet kan hvile på gulvet eller på et håndklæde, så nakken er i neutral stilling.

Hånden: Lad så vidt muligt fingrene røre gulvet hele vejen rundt.

Hofter: Lad hofter og knæ forblive lige over hinanden.

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 | 