



FlowMotion™

SUND NU Lænd og Mave Motion

Af Marina Aagaard, MFT

Hank op i holdningen: Stærk og stabil, flot og rank

Rigtig mange voksne danskere, kvinder som mænd, trækkes med lændesmerter og hold i ryggen. Du kan undgå det ved at holde din rygsøjle, kropsstamme, lænde- og mavemuskler sunde med disse fire effektive øvelser.

Lændesmerter, muskel- og skeletlidelser, er en folkesygdom, en skavank som hele 80 procent af befolkningen rammes af før eller siden. Det skyldes, at lænden dagligt udsættes for store belastninger, både kroppens egen vægt, og tunge løft af børn, møbler, indkøbsposer osv. Desuden er ryggen meget bevægelig og bliver nemt udsat for skæve belastninger. Samtidig falder muskelstyrken med alderen, især når man ikke træner. Så det er ikke så underligt at mange har problemer. Heldigvis kan du med motion og de rigtige øvelser modvirke størstedelen af de typiske rygsmerter.

FlowMotion Lænd-Mave motion er for musklerne i kroppens midte og kommer hele vejen rundt med særligt udvalgte øvelser. Ikke alene får du en flottere holdning og fladere mave, som ekstra gevinst gør FlowMotion Lænd-Mave motionen dig bedre rustet til hverdag og idræt og du kan undgå træthed og ømhed i ryggen under fx cykling og gå- og løbeture.

Tip: Ret dig op i løbet af dagen: En flottere holdning gavner din ryg og giver dig en fladere mave her og nu.

Den rigtige metode

Øvelserne er valgt, så de både styrker og stabiliserer musklerne og vedligeholder rygsøjlebevægelighed; lændøvelserne giver en bedre holdning, gør lænden stærkere og mere stabil og maveøvelserne gør maven fladere og stærkere, og er med til at mindske risikoen for rygsmerter.

Med blot 2-3 gange FlowMotion Lænd-Mave motion om ugen, kan du holde ryggen stærk, sund og smertefri. Med disse øvelser gør du virkelig noget godt for dig selv, din sundhed og dit velvære.

To gode tips til træningen: 1) Udfør lænderygøvelserne i moderat tempo og med kontrol og 2) husk at knibe sammen i bækkenbundsmusklerne, når du spænder dine muskler, fx når du bøjer sammen i en mavebøjning. Så styrker du også din bækkenbund som bonustræning og sikrer at der er en modvægt til trykket oppefra. Knib godt til og giv slip af, når du holder igen i øvelsen og vender tilbage til start.

FlowMotion Lænd-Mave motion

Lænd-Mave øvelserne laves til sidst i FlowMotion programmet, lige før udstrækningen og afslapningen til allersidst.

Pandaen

En styrkende mavebøjning for den lige og de skrå mavemuskler, men i omvendt rækkefølge, en såkaldt 'rolldown', hvor du ruller ned først og så op.

Udgangsstilling: Sid næsten oprejst med bøjede ben. Nakken i neutral stilling. Maven er spændt og ryggen let rundet. Armene er strakt frem.

Bevægelsen:

Kip bækkenet let, så halebenet vipper ind under kroppen. Rul dernæst lænden i gulvet, ryghvirvel for ryghvirvel. Hold igen ved at spænde maven. Sænk ned til skulderbladene rører gulvet let. Knib sammen i bækkenbunden og rul tilbage op til start. Er det svært at komme op, så kan den ene hånd tage fat i benene, så armen kan hjælpe med at løfte overkroppen de første par gange.

Husk vejtrækningen. Ånd ind, når du ruller ned, 'åbner kroppen'. Pust ud, når du bøjer sammen/op igen. Rul lige ned de første gange. Kombiner derefter med at drejer du til højre samtidig med at du sænker dig og drejer tilbage til center, når du ruller op. Gentag til venstre. Skift hver gang.

Antal: 6-12.

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

Tempo: Rul ned på 4-8 sekunder, bøj op på 4-8 sekunder.

Tip:

Hals: Hold halsen neutral. Obs.: Det gør ikke noget at det spænder i halsen, det er også træning.

Skuldre: Hold skuldrene sænkede og armene lette og afslappede.

Mave: Hold spændingen, sænk roligt, ikke dumpe ned og ikke helt ned. .

Billen

En broøvelse for lænd, bagdel og bagdel - på begge, eller et, ben.

Udgangsstilling: Lig på ryggen med benene bøjede. Armene hviler afslappet i gulvet.

Bevægelsen:

Spænd bagdelen og lænden og løft op i brostilling med støtte på fødder og skulderblade. Skyd hofterne godt op og hold dem på linje. Obs.: Kan laves på et ben. Det andet ben holdes løftet. Sænk langsomt ned, ryghvirvel for ryghvirvel. Start oppefra og sænk til sidst lænd og bagdel i gulvet. Hvil ikke, men løft op i bro igen.

Antal: 6-12.

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

Tempo: Løft op på 2-4 sekunder, sænk ned på 4-8 sekunder.

Rokken

Udgangsstilling: Rygstrækning:

Lig på maven. Benyt evt. et liggeunderlag eller håndklæde. Benene er strakte og samlede og hviler på gulvet. Armene er strakt frem på gulvet ved siden af hovedet. Obs.: Nærmere version: Armene ned langs siden eller hænderne under panden.

Bevægelsen:

Rygstrækning: Løft roligt overkroppen op, så brystet og armene løftes op fra gulvet. Hold hele tiden nakken i neutralstilling – bøj ikke nakken bagover, men kig ned mod gulvet. Spænd samtidigt bagdel og baglår og løft de samlede strakte ben et lille stykke op fra gulvet. Obs.: Hold fødderne i gulvet, hvis du har rygsmerter. Sænk ned igen. Hold ikke pause, men løft op igen med det samme.

Antal: 4-12. Rul så ½ eller 1½ om på ryggen og fortsæt med mavebøjning:

Udgangsstilling:

Mavebøjning: Lig på ryggen. Benyt evt. et liggeunderlag eller håndklæde. Benene er strakte og hviler hen ad gulvet. Armene er strakt bagud på gulvet ved siden af hovedet. Hold under hele øvelsen armene ved siden af ørerne. Obs.: Nærmere version: Armene ned langs siden, på brystet eller hænderne ved tindingen.

Bevægelsen:

Mavebøjning: Løft roligt overkroppen op, så ryggen løftes op fra gulvet. Hold hele tiden nakken i neutralstilling – flyt ikke hovedet fremad og nedad mod brystet, men kig skråt op mod loftet. Løft samtidig de samlede strakte ben et lille stykke op fra gulvet. Spænd godt i maven så lænden holdes i gulvet. Sænk roligt ned igen. Hold ikke pause, men løft op igen med det samme.

Antal: 4-12. Rul så ½ eller 1½ om på maven og gentag med rygstrækning.

Serier: 1-3. Rygstrækninger, sidelæns rulle, mavebøjninger.

Tip:

Hals: Hold halsen neutral. Obs.: Det gør ikke noget at det spænder i halsen, det er også træning.

Knæ: Beskyt knæ, spænd lårene og løft knæ under ryghævninger og når du ruller på gulvet.

Delfinen

En kombi-øvelse, også kaldet 'Turning Torso', hvor du kommer hele vejen rundt om rygsøjlen med fokus på muskelkorsettet, maven og de dybe stabiliserende rygmuskler. Hold kroppen stiv som en planke med ryggen og nakken i neutral stilling.

Udgangsstilling: Lig på underarme og tæer. Evt, kan du bøje ben og støtte på underben. Det er nærmere. Husk: Træk hele tiden vejret dybt, også selvom du holder stillingerne, kroppen helt i ro.

Bevægelsen:

En kropsstem øvelse, planke, med 4 x 1/4 drejning. Hold hver stilling så længe som du kan med flot lige kropsstilling.

- 1) Start med kropsstem/planke på underarme og tæer.
 - 2) Drej roligt 1/4 omgang til: Sidestem/-planke på underarm og siden af foden eller underbenene.
 - 3) Drej 1/4 om på ryggen. Spænd bagsiden af kroppen. Lig i bue (bro) med støtte på hæle og øvre ryg (eller alternativt underarmene, men så er det lidt sværere at holde halsen i neutral stilling).
 - 4) Drej roligt 1/4 om til: Sidestem/sideplanke for modsat side. Hold samme tid som den anden side.
- Drej 1/4. Afslut – eller tag endnu en tur med kropsstem, med modsat arm-benløft, krydsløft.

Antal: 1 i hver stilling, som holdes 10-180 sekunder?

Serier: 1-3 gange. Det er ikke nødvendigt, men har du lyst, kan du gentage turen.

Tip:

Mave: Hold hele tiden spændingen, ryggen må ikke svaje.

Nakke: Hold nakken i neutral stilling.

Skulder: Undgå at spænde i skuldre; stem underarmene i gulvet og hold skulderbladene på plads.

Tip: Har du dårlig ryg, så lav øvelserne med begrænset bevægelseslag, i kortere tid eller færre gange. Du må ikke mærke smerte, så byg forsigtigt op.

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 |  |  |