



## FlowMotion™

### SUND NU Nakke og Skulder Motion

Af Marina Aagaard, MFT

**Nyt liv til toppen af kroppen:  
Plus stærke skuldre. Minus nakkesmerter og hovedpine.**

Mange lider af muskelspændinger i nakken og irriterende hovedpine.  
Slip ud af den onde cirkel nu ved hjælp af tre dejlige øvelser.

Hver dag lider over 10 % af danskerne af ondt i nakken. En stor del af problemerne skyldes stillesiddende arbejde, ensidige eller forkerte arbejdsstillinger og en u hensigtsmæssig kropsholdning. Andre årsager kan være stress eller mangel på søvn.

Ubalancerne i kroppen giver muskelspændinger og nakkesmerter, som til gengæld kan resultere i spændingshovedpine. Den gode nyhed er, at fysisk aktivitet og især målrettede øvelser har en fantastisk god effekt og kan forebygge eller fjerne mange af de problemer.

FlowMotion Nakke-Skulder motion er designet med det for øje og oveni får du en ekstra bonus: Skuldrene bliver stærkere og mere stabile og får en flottere facon!

#### Sundhed og velvære

Skuldre og nakke har gavn af forbedret blodomløb samt styrke og bevægelighed. Det har nemlig vist sig at almen motion som konditionstræning, fx gang og cykling, øger velværet her og nu og mindsker smerter akut, men ikke på sigt. Styrketræning 2-3 gange om ugen med blot tre øvelser per gang, 3 sæt a 10 gentagelser, giver de allerbedste resultater med markant smertelindring. Mange oplever at efter bare nogle få uger med styrketræning forsvinder hovedpinen samtidig med at energiniveauet øges. Øvelserne kan desuden være med til at forbedre holdningen, så du kan forebygge potentielle nakkeproblemer.

Du kan forbedre holdningen – og løse op hvis du allerede har ondt – ved at gøre nakken og halsen lang og trække hagen ind, gerne aktivt flere gange i træk. Gør også nakken lang under den øvrige FlowMotion træning, så du får den bedst mulige udgangsstilling.

#### Tip til hverdag og træning: Lang nakke

Hver gang du husker det: Gør halsen lang og træk hagen ind – lav en lille dobbelthage. Det forbedrer holdningen og reducerer nakkesmerter.

#### FlowMotion nakke-skulder bevægelighed

For at øge nakkens bevægelighed kan du bevæge nakken på samme måde som resten af rygsøjlen under FlowMotion opvarmningen (Ild og Sol). Hold ryggen ret og skuldrene og skulderbladene nede: Stræk, bøj, sidebøj og drej; bevæg hovedet roligt og kontrolleret og hold et par sekunder i yderstillingen:

- Bøj halsen, kig ned mod maven. Spænd gerne i halsen, det signalerer til nakken om at slappe af.
- Stræk halsen og kig opad.
- Bøj hovedet lige til siden, øret ned imod skulderen, samtidig med at du trækker modsat skulder nedad. Gentag til modsat side.
- Drej hovedet til siden – med flot lang nakke – og gentag til modsat side.

Gentag evt. serien 3-5 gange.

For skuldrene kan du under opvarmningen (Ild og Sol - se [FlowMotion Basis](#)) eller udstrækningen (Vand og Bølge) lave en 'skulderfirkant': Træk skuldrene godt op imod ørerne. Hold dem der, mens du fører dem helt bagud, så skulderbladene samles. Lad skuldrene være tæt på hinanden og sænk dem så helt ned. Slip til sidst spændingen, så skuldrene glider frem på plads igen. Gentag evt. øvelsen 3-5 gange.

#### FlowMotion Nakke-Skulder motion

Nakke-Skulder øvelserne laves i FlowMotion programmet efter opvarmning og benøvelser og før de liggende øvelser til sidst.

#### Aben

Øvelsen er et skub-pres, som styrker midten og forsiden af skuldrene og bagsiden af armene og giver desuden skulderpartiet en flottere form. Øvelsen virker bedst med modstand og kan laves med to vandflasker eller håndvægte. Obs.: Du kan også lave øvelserne uden vægt; løft langsomt mens du tænker på at spænde musklerne ekstra meget.

**Udgangsstilling:** Stå med fødderne i skulderbreddes afstand. Spænd maven, de dybe korsetmuskler, let (host eller le, så kan du mærke fornemmelsen) under anstrengelsen, så ryggen er rank og stabil under hele øvelsen.

Hold en vandflaske eller håndvægt i hver hånd. Armene er bøjede og hænderne i skulderhøjde.  
Armene er bøjede med overarmene ind langs siden med håndfladerne indad eller fremad.

**Bevægelsen:** Bøj benene en anelse og stræk dem så kraftfuldt op, så kraften fra benene hjælpe med at skubbe til armene og strække dem opad. Stræk armene helt op til lodret. Stræk albuerne uden at 'låse' eller overstrække. Husk: Knib i bækkenbunden under anstrengelsen, når armene presses op.

Under hele øvelsen holdes hovedet og nakken i ro, så ørerne bliver lige over skuldrene. Hovedet må ikke stikke frem.

Sænk armene ned igen, samme vej retur. Hold igen, så skulderen hele tiden er aktiv.

**Antal:** 8-12.

**Serier:** 1. Evt. 2-3 på skift med 'mågen'.

**Tempo:** Pres op på 1-2 sekunder. Sænk ned på 2-4 sekunder,

Tip:

Hals: Hold halsen neutral, hagen ind og ørerne over skuldren.

Mave: Hold maven spændt og ryggen ret og i ro.

Albue: Stræk armen helt med kontrol.

#### Mågen

Øvelsen er som et 'skulderbladsklem', der styrker bagsiden af skuldrene og den øverste del af ryggen, musklerne mellem skulderbladene. Øvelsen styrker bagsiden fra nakke til lænd og giver en pænere holdning. Bagsiden er ofte svag, så når du løfter på et par vandflasker eller vægte skal de ikke være for tunge i starten.

Tip: Har du rygproblemer, kan øvelsen laves maveliggende, så du ikke bliver træt i lænden.

**Udgangsstilling:** Stå med benene fødderne i hoftebreddes afstand og forskudt, så den ene fod står foran den anden. Obs.: Stå med modsat fod forrest i næste runde (sæt).

Hold ryggen helt ret og læn overkroppen 45-60 grader frem.

Armene er lodret ned med en vandflaske eller vægt i hver hånd. Albuerne er let bøjede.

**Bevægelsen:** Løft armene ud til siden og opad. Tænk på at 'løfte' med albuerne først. Overarmene løftes op over vandret. Træk til sidst i øvelsen skulderbladene sammen.

Sænk roligt armene, hold igen, samme vej retur. Hold hele tiden ryggen ret. Hold ikke pause nede, men løft armene op med det samme igen.

**Antal:** 8-12.

**Serier:** 1. Evt. 2-3 gange på skift med skub-pres.

**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.

Albue: Hold albuerne ganske let bøje i hele øvelsen.

#### Sommerfuglen

Øvelsen er en cirkulær bevægelse, 'jorden rundt', som styrker midten og forsiden af skuldrene og de dybe skuldermuskler og desuden toner skuldrene. Øvelsen laves med to vandflasker eller håndvægte.

Variation: Øvelsen kan udføres stående på et ben. Skift til modsat ben i næste sæt.

**Udgangsstilling:** Stå med fødderne i skulderbreddes afstand. Spænd maven, de dybe korsetmuskler, så du holder ryggen ret og i ro under øvelsen.

Hold en vandflaske eller håndvægt i hver hånd. Armene er ved siden af kroppen og let bøje med håndfladerne ind mod kroppen.

**Bevægelsen:** Løft armene op til vandret. Omkring vandret begynd at dreje håndfladerne fremad og fortsæt med at løfte armene opad. Drej nu håndfladerne ind mod hinanden og løft armene til lodret stilling. Sænk herfra armene ned foran kroppen tilbage ned til start.

**Antal:** 8-12.

**Serier:** 1. Evt. 2-3 gange.

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

**Pause:** I pausen mellem to serier: Lad armene hænge ned langs siden. Bøj og stræk benene i roligt tempo otte gange, så du holder kroppen varm og i gang.

**Tip:**

Hals: Hold halsen neutral, hagen ind og ører over skuldre.

Mave: Hold maven spændt og ryggen ret og i ro.

Albue: Hold albuerne ganske let bøje under hele øvelsen.

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 |  |  |