

Friskispressens träningsprogram

Sex bra musövningar

Gör programmet minst en gång per dag, det tar bara några minuter. Hinner du inte, välj ut några av övningarna. Upprepa varje övning sex gånger innan du går vidare till nästa. Det gäller inte övning fem och sex som är stretching.



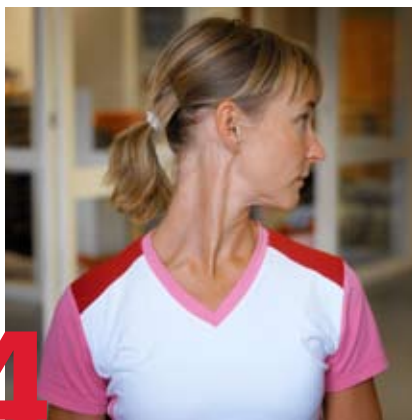
1 Dra in hakan och för tillbaka huvudet, så att det känns som om någon drar dig uppåt i håret. Nacken rätas ut och motverkar gamställningen. Den här övningen är viktigast och bör upprepas flera gånger per dag.



2 Knäpp händerna i nacken och dra armbågarna bakåt. Ihop med skulderbladen. Skjut fram bröstkorgen och luta dig bakåt. Denna sköna övning är ett bra sätt att motverka kutrygg.



3 Dra in hakan och håll huvudet högt. Böj åt sidan, med örat mot axeln. Tryck ned motsatt axel och känn sträckningen i halsidan. Vid sista upprepningen, håll kvar huvudet några sekunder innan du går tillbaka till utgångsläget.



4 Råta upp nacken och vrid huvudet så långt det går åt höger och sedan åt vänster. Lugnt och mjukt. Övningen är utmärkt om du har svårt att backa bilen!

Får du yrsel eller obehag av någon övning, hoppa över den. Känner du smärtor ut i armarna, kan du ha problem i nacken som musjympan inte hjälper mot. Ta då i stället kontakt med en sjukgymnast.



5 Låt höger arm hänga utmed kroppen. Vrid handen utåt/uppåt och fatta tag med vänster hand flätad om höger. Dra sedan försiktigt uppåt så att det stramar på ovansidan av armen från handleden och uppåt. Håll kvar i 10–15 sekunder.



6 Tryck händerna mot bordet med fingrarna pekande mot kroppen och tummarna utåt. Inre sidan av armarna ska vara vända framåt. Luta dig försiktigt bakåt. Håll kvar i 10–15 sekunder.



Programmet är utarbetat av Inge Forchhammer, legitimerad sjukgymnast och utbildare i F&S. Modell: Cecilia Saxer, webbredaktör på Friskispressen och spinningledare i F&S Åkersberga