

Friskispressens träningsprogram

Smidig & stark

Här är sex effektiva övningar som är bra för dig som vill behålla rörlighet och styrka – länge!



Rörlighet för skuldra och axlar Dra in hakan och känn att nacken blir lång och uppsträckt. Axlarna är sänkta och armarna hänger rakt ned längs sidorna. Vrid armarna och händerna utåt och låt skulderbladen dras ihop (som på bilden). Slappna av och vrid sedan armarna och händerna inåt.



Styrka i rygg och höft Ligg stadigt med böjda ben och fötterna isär. Pressa upp höfterna med hjälp av skinkorna. Här tränar du också höftens rörlighet. Känn att du kniper med skinkorna hela vägen. Sänk sakta tillbaka.



Styrka och stabilitet för ryggen Stå på alla fyra. Sträck ut motsatt arm och ben och tryck ifrån med handen framåt och fotsulan bakåt. Håll kvar en liten stund och hitta balansen. Växla. Viktiga muskler i ryggraden stärks genom att de måste balansera upp kroppen när du lyfter arm och ben.



Sträck ut nacken Dra in hakan och pressa huvudet bakåt. Det ska kännas som att nacken blir lång och uppsträckt. Passa samtidigt på att dra armar och axlar bakåt. Behåll axlarna sänkta. Gör övningen sittande eller stående.



Vrid och sträck i ryggen Ligg på sidan med böjda ben och rak rygg. Huvudet vilar i händerna. Behåll den undre armen i golvet när du vrider upp den andra. Vrid uppåt/bakåt tills du känner att du sträcker ut bröstet och ryggen.



Sträck ut ryggen Ligg på mage med händerna i golvet framför axlarna. Pressa upp huvudet, axlarna och överkroppen genom att sträcka på armarna. Lått ryggen slappna av och sträckas. Höfterna ska hela tiden vara kvar i golvet. Känns det för stelt kan du stödja på underarmarna och lyfta försiktigt så långt det känns bra. Sträck ut mjukt och kontrollerat tio gånger. Gör inte övningen om du får ont av den.

Det här händer om du förlorar rörligheten:

- Nacken sjunker ihop och huvudet åker fram. Det blir svårt att sträcka och vrida, som man behöver göra för att se bakåt när du backar bilen.
- Ryggen krummas och axlarna åker fram. Det blir svårt att sträcka och vrida på ryggen och lyfta upp armarna.
- Höften sjunker ihop och det går inte att sträcka benet fullt bakåt, vilket behövs för att kunna ta ut steget när vi går.



Träningsprogram:
Annika Gärderud, F&S Riks

MODELL: MARGARETHA WAHLIN SOM LEDER FULLA SENIORPASS VARJE MÅNDAG KLÖCKAN 10.00 I F&S SOLLENTUNA. FOTO: INGA-LIS GRAPE