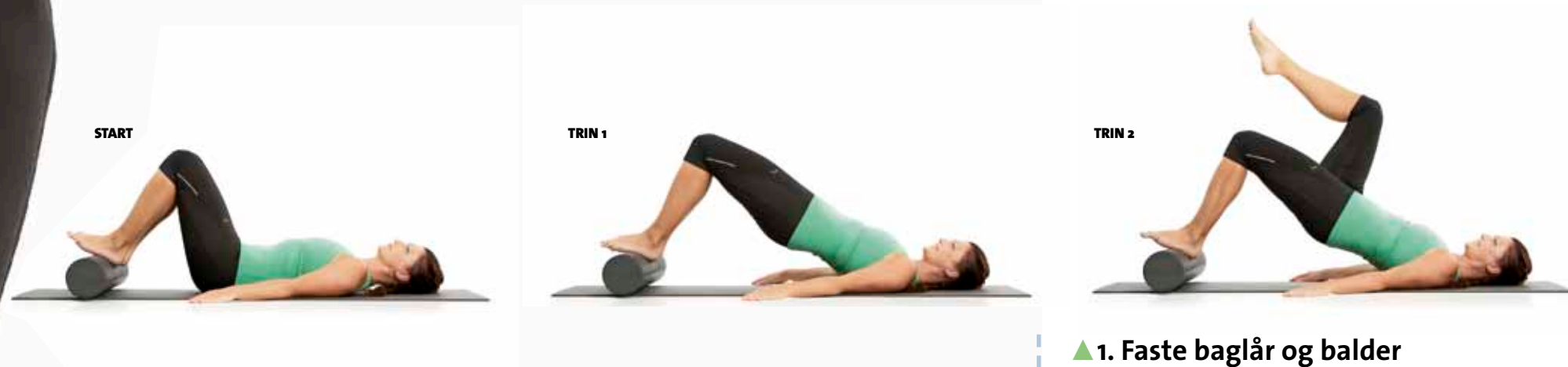


Rul dig stærk og smidig på en skumfidus

Fakta om skumrullen
■ Lavet af sammenpresset skum
■ 90 cm lang
■ Fås i to tykkelser: 15 cm og 9 cm
Se forhandlerinfo bagest i bladet

Den ser måske ikke ud af meget, men en skumrulle (foam roller) er et genialt træningsredskab, der træner din styrke og stabilitet og fungerer som et våben i kampen mod appelsinhud. Samtidig er rullen genial til både udstrækning og afspænding! Se her, hvordan du træner dig stærkere, sundere og smukkere med skumrullen.



▲ 1. Faste baglår og balder

START Læg dig på ryggen på gulvet med bøjede ben og med fødderne placeret på rullen i hoftebreddes afstand.

TRIN 1 Rul i rygsøjlen ved først at vippe bækkenet, så halebenet vipper opad. Derefter ruller du hvirvel for hvirvel op efter. Hold rullen i ro, og rul kun så højt, at du kan holde halebenet ind under dig. Rul ned igen ved at lægge en ryghvirvel ad gangen tilbage i gulvet med halebenet som det sidste. Brug ben og balder til at holde rullen i ro.

TRIN 2 Rul op, præcis som i trin 1. Bliv oppe, mens du langsomt løfter den ene fod fra rullen. Herefter ruller du roligt ned igen, og placerer til sidst foden på rullen. Næste gang er det modsatte ben. Sørg for, at rullen ligger helt stille undervejs. Hold bækkenet i ro, så du ikke taber den ene side – fokuser på at halebenet er vippet ind under dig, når du løfter.

ALTERNATIV: Hvis du mærker, at du holder det hele med lænden, så løft hoften knap så højt op, og løft fødderne herfra.

HUSK Hold en kontakt til både mave- og rygmuskler, så ryg og bækken er stabiliseret. Brug balderne til at hjælpe baglårerne. Lad armene ligge langs siden, og brug så lidt energi som muligt i nakke og skuldre.



[Sådan gør du]

■ Begynd med ca. 5 minutters opvarmning, hvor du bevæger ryggen og kroppens store led godt igennem.

■ Øvelserne bliver vist i to sværhedsgrader. Begynd med trin 1, og tilføj så trin 2, når du er blevet stærkere.

■ Lav øvelserne i den viste rækkefølge med en kort pause imellem hver.

■ Lav så mange gentagelser, du kan, uden at slække på teknikken. Antallet af gentagelser kan variere meget fra øvelse til øvelse, så husk, at du

skal stoppe, når du ikke kan lave flere gentagelser med god teknik.

■ Undgå at holde vejret, og tænk hele tiden på at trække luften så dybt ned som muligt. Fokuser på dine udåndinger ved at puste al luften ud. Det giver dig masser af kraft i øvelserne. Du bestemmer selv, hvornår i bevægelserne du ånder ind og ud – mærk efter, hvad der fungerer bedst for dig. Selv om det kan føles lettere at holde vejret, så sørg for at trække det og bruge det som "motor", når du laver øvelserne.

▲ 2. Flad mave og stærk coremuskulatur

START Stå på alle fire med hænderne under skuldrene, knæene under hofterne, naturligt svaj i ryggen, hovedet løftet og i forlængelse af ryggen. Læg rullen under vristen.



START



TRIN 1



TRIN 2

TRIN 1 Løft knæene fri af gulvet, og stræk dine ben. Rullen følger med og ruller op ad dine skinneben. Ret dine hofter helt ud. Rul derefter roligt og kontrolleret tilbage til udgangsstillingen – alt sammen uden at ændre stilling i bækken, ryg og skuldre. Gør dig bred hen over skuldrene, og skub gulvet væk med hænderne. Du kan vælge at hvile knæene i gulvet efter hvert rul (lettere) eller holde dem løftet under alle gentagelser.

TRIN 2 Løft begge knæ fri af gulvet som i trin 1, men rul rullen frem og tilbage med kun et ben. Skift til det andet ben ved enten at hvile begge knæ i gulvet først (lettest) eller skifte med knæene løftet (sværest).

HUSK Hold ryg og bækken i ro, når du ruller. Undgå at svaje og hænge i ryggen – rund den eventuelt en smule, så den ikke belastes uhenigtsmæssigt. Trin 2 kræver en god kontrol af ryg, mave og bækken, så du skal være god til trin 1, før du går videre. Brug vejrtrækningen som motor.

START



TRIN 1



TRIN 2



▲ 3. Stærk, rank bagside

START Sid på gulvet, og læg rullen under lægge og akillessener med begge ben strakt fremefter. Ret ryggen, og placer hænderne bedst muligt i gulvet som støtte bag kroppen.

TRIN 1 Gør dig bred hen over brystet, lad skuldrene glide nedefter, og løft så bagdelen fra gulvet, til du danner en lige linje med kroppen. Se naturligt fremad. Sænk roligt ned igen. Gentag så mange gange, du kan.

TRIN 2 Gør det samme som i trin 1, men hver gang du kommer op, skal du skiftevis løfte den ene og den anden fod. Derefter sænker du ned igen og er klar til at løfte op på ny.

HUSK Brug også dine mavemuskel, mens du laver øvelsen – men ikke mere end at du stadig kan trække vejret. Når du løfter fødderne, skal du holde bækkenet helt i ro. Hvis du har tendens til at overstrække knæ og albueled, så hold bevidst en lille bøjning i dem.

Bekæmp appelsinhuden

Skumrullen kan også bruges til massere ømme muskler og bindevæv, sætte gang i cirkulationen – og dermed være med til at bekæmpe appelsinhud. Masser dig selv hver dag i en periode, så vil du både mærke og se forandringer. Start dog blidt, så kroppen kan vænne sig til rulningen – nogle områder kan være meget ømme.

Sådan masserer du:

■ **Rul ydersiden:** Læg dig med ydersiden af låret mod rullen, mens det øverste ben er bøjet og foden er i gulvet foran underste ben. Støt med hænderne i gulvet, og rul/masser en lille bid ad gangen, hele vejen fra knæ til balde. Drej dig også gerne fremover, så du får mere fat i forsiden af lårmuskulaturen. Afslut med ydersiden af underbenet, og skift derefter til det andet ben.

■ **Rul balderne:** Sæt dig på rullen, hvil den ene fod på modsatte lår, og støt med hænderne i gulvet bag dig. Bevæg dig frem og tilbage, så du masserer balden. Skift stilling indimellem, så du kommer hele balden rundt. Masser derefter den anden balde.

► 5. Trimmede ben og balder

START Læg rullen på tværs på gulvet foran dig, eventuelt på en måtte, så den ligger bedre fast. Stå ca. ½ meter bag rullen, placer den ene fod på rullen – det kan være rart at holde fast i noget imens. Lad tæer, knæ, hofter og overkrop være rettet lige fremad. Den bageste fods hæl er løftet op fra gulvet, så du støtter på forfoden.

TRIN 1 Hold rullen i ro, og bøj ned i det forreste ben uden at vride i knæ, bækken og ryg. Stræk roligt tilbage til udgangsstillingen. Knæet skal pege samme vej som tæerne og være placeret over foden. Sørg for ikke at vride for meget i foden.

TRIN 2 Gør det samme som i trin 1, men når du har bøjet ned, roterer du overkroppen til samme side som det forreste ben. Brug mavemusklene til at dreje med, og hold ben og bækken helt i ro imens. Drej tilbage igen, og stræk benet. Fortsæt med dette ben, til du ikke kan lave flere gentagelser, og lav så samme antal gentagelser med det andet ben. Denne øvelse kræver meget af din balance og dine benmuskler, så begynd med at lave et par gentagelser på gulvet uden rullen, så du hjælper kroppen med at lære bevægelsen at kende først.



START



TRIN 1



TRIN 2

◀ 4. Flad, stærk mave



START



TRIN 1



TRIN 2

START Sæt dig for enden af rullen, og læg dig stille og roligt ned på ryggen, så du hviler på rullen. Lad armene ligge på gulvet langs siden, og løft nu stille og roligt et ben ad gangen, så begge ben har en 90-graders bøjning i både knæ og hofter. Der skal være kontakt mellem din ryg og rullen – kan du ikke mærke den, så før knæene lidt længere ind over kroppen.

TRIN 1 Lig stille på rullen, og dyp skiftevis den ene og den anden tå i gulvet. Bevægelsen foregår i dit hofteled. Hold rygsøjlen (fra haleben til kranie) helt i ro, når du laver øvelsen. Hvis det er for svært, så dyp kun tåen så langt ned, at du stadig kan holde ryggen i ro. Dine arme må gerne støtte dig, men sørg for, at de laver så

lidt som muligt, og undgå at trække skuldrene op til ørerne. For ekstra udfordring kan du løfte den ene arm, samtidig med at du dypper modsatte tå.

TRIN 2 Lav en mavebøjning ved langsomt at rulle overkroppen op. Du skal løfte hovedet og derefter trække ribbenene mod maven. Ret blikket mod dine lår. Rul langsomt tilbage til udgangsstillingen, og gentag. Lad armene ligge langs med gulvet, men brug dem så lidt som muligt – og brug mindst mulig energi i nakke og skuldre. Når lænden bliver træt eller gør ondt, skal du tage en pause. Vil du have mere udfordring, så stræk benene, når du løfter overkroppen, og bøj dem, når du sænker den.