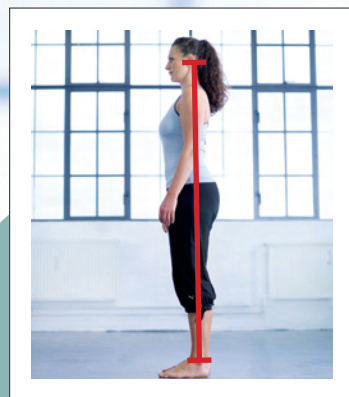




Tjek selv din ryg,
og find ud af,
om din **holdning**
er optimal!

Ret din krop ud

og virk 5 kg slankere + 5 år yngre på 1 sekund

Kropsholdningen betyder alt! Du ser simpelt hen både yngre og slankere ud, når din ryg er rank. Din krop bliver også stærkere og gør, at du kan holde til meget mere i dagligdagen, både når du sidder stille og fx løfter tunge ting. Her får du 6 øvelser, der hver især er med til at give dig det bedste udgangspunkt for en god holdning.

En god holdning betyder alverden for, både hvordan du ser ud, og hvordan din krop fungerer. Prøv at stille dig foran spejlet. Fald sammen, og studer din mave og din krop som helhed. Ret dig så op. Nu ser du pludselig både slankere og stærkere ud. En sund kropsholdning kan få dig til at se flere år yngre ud. Men det er ikke det eneste, du vinder ved at rette ryggen. Din hverdag bliver nemlig også lettere, fordi din krop har et fysisk større overskud.

Omvendt giver det dig også masser af problemer, hvis du ikke har en god holdning. Forandrer din holdning sig, opstår der en ubalance i musklerne, som gør kroppen skæv. Nogle muskler trækker skelettet ud af stilling, fordi de er stramme og overspændte, og de muskler, der skal holde imod, er for slappe. Derfor falder nogle muskler bogstavelig

talt i søvn, og andre overtager arbejdet. Det gør det svært for din krop at fungere optimalt. Kroppen er nemlig nødt til at kompensere for at kunne lave de bevægelser, som du har brug for i hverdagen. Det overbelaster dele af kroppen og øger risikoen for skader.

Det er nu ikke så underligt, at det kan ende med en dårlig kropsholdning. Selv om vi fra begyndelsen har optimale forhold for at bevare den gode holdning, er der alt for mange stillinger i hverdagen, som trækker kroppen ud af den gode holdning. Desuden bliver dine muskler sløve, hvis du ikke bevæger dig tilstrækkeligt i løbet af dagen.

Netop inaktivitet er en stor udfordring i dag, hvor du måske som så mange andre sidder ned en stor del af dagen. Kroppen er bare ikke designet til at sidde ned i så mange timer ad gangen. Derfor er det vigtigt, at du træner kroppen,

så musklerne lærer at holde rygsøjlen – også i den siddende stilling.

Tænk også på, at den gode holdning begynder ved dine fødder, dit bækken og din lænd. Hvis du fx ikke står godt på fødderne, er det svært for resten af kroppen at have en god holdning. Forestil dig tre tandhjul, der ligger oven på hinanden. Ruller det ene, ruller de to andre også som en kædereaktion. Får du derfor styr på dine fødder, dit bækken og din lænderyg, er resten af kroppen hjulpet godt på vej.

Et veltrænet muskelkorset omkring rygsøjlen er på samme måde vigtigt for den gode holdning, fordi stærke mave- og rygmuskler holder sammen på den kropsdel, som er knudepunkt for stort set alle bevægelser.

Alt dette er der tænkt på i de seks øvelser, som du kan lave for at styrke din ryg og gøre den så rank som muligt.



1 GIVER DIG GOD BALANCE

Derfor skal du lave øvelsen: Øvelsen træner din balance. Det er vigtigt, fordi det bl.a. får dine sløve muskler til at vågne op. Øvelsen tvinger dig også til at bruge mavemusklerne og styrker samlet set din holdning.

Sådan gør du: Stil dig på det ene ben, og stræk armene vandret ud til siden. Sænk skuldrene, vend håndfladerne fremad, tag en indånding, og drej nu overkroppen mod den ene side. Træk vej-

ret ind, og drej tilbage til midten. Fortsæt til den anden side, og gentag, så mange gange du kan, og skift så ben.

Tænk på at stå godt på foden, og bøj let i knæet, mens du sænker skuldrene og gør kroppen lang opefter. Vær opmærksom på, at hofterne skal pege lige frem, når du drejer overkroppen. Brug mavemusklerne til at dreje med – prøv at forestille dig, at du har et kugleleje i taljen.

6 ØVELSER TIL EN FLOT HOLDNING

Her er 6 øvelser, som strækker, styrker og smidiggør din ryg, så din holdning bliver så god som muligt. Lav øvelserne i din egen rækkefølge.

2 STRÆKKER RYGGEN UD

Derfor skal du lave øvelsen: I denne øvelse handler det om at styrke hele bagsiden af kroppen. Samtidig får du strakt både ryg, arme og hofter, hvor du typisk bliver stram.

Sådan gør du: Læg dig på maven med armene langs siden af kroppen og benene strakt ud. Løft overkrop og ben op fra gulvet, og stræk samtidig dine arme så lange som muligt langs siden af kroppen. Drej også arme og håndflader udad og opad. Sænk kontrolleret ned igen. Sørg for at spænde i maven, og tænk på at gøre din krop lang fra top til tå. Brug balderne til at løfte benene med, og hold imod med maven. Hold hovedet i lige forlængelse af rygsøjlen under hele bevægelsen. Gentag øvelsen 10-15 gange.



3 BEVÆGER RYGGEN IGENNEM

Derfor skal du lave øvelsen: Øvelsen bevæger ryggen igennem i alle retninger, og alle musklerne omkring rygsøjlen skal arbejde med. Det er vigtigt at skabe bevægelse omkring ryghvirvlerne, hvis du skal forbedre og justere din kropsholdning.

Sådan gør du: Stil dig på alle fire med hæn-

derne under skuldrene. Begynd med at svaje ryggen alt det, du kan – i hele rygsøjlen fra haleben til hoved. Fortsæt bevægelsen ved at kigge til den ene side, imens du fører bagdelen til samme side og laver en sidebøjning med hele ryggen. Rund så igen hele ryggen alt det, du kan. Lav herefter sidebøjning til den anden side. Du skal

lave øvelserne 10 gange til hver side. Brug musklerne og vejtrækningen godt undervejs. Tænk på, at alle ryghvirvler skal bevæges igennem i hver eneste bevægelse. Forestil dig, at du skal tegne to store cirkler, én med hoved og overkrop og én med bagdelen. Sørg også for at trække vejret rytmisk sammen med bevægelserne.



4 RETTER KROPPEN UD

Derfor skal du lave øvelsen: Denne øvelse kommer fra yogaens mange holdningskorrigerende øvelser. Øvelsen strækker kroppen og giver den frihed og plads til at rette sig helt ud.

Sådan gør du: Stil dig på alle fire med hænderne i en skulderbred afstand og knæene i hoftebreddes afstand.

Spred fingrene godt ud, og sæt tæerne i gulvet. Pust ud, og løft hofterne, samtidig med at du presser fast fra med hænderne. Løft halebenet op mod loftet, så ryg og lænd strækkes. Stræk samtidig benene roligt, så meget du kan, uden at runde i ryg og lænd. Stræk armene, bevæg skuldrene væk fra ørerne, og slap af i nak-

ken. Sænk hælne mod gulvet, så meget du kan. Bliv i stillingen, og træk vejret dybt et par gange. Sænk så hofterne mod gulvet igen, og stå fast på dine arme. Sænk hofterne mod gulvet, så ryggen svajer fra haleben til hoved. Træk skuldrene væk fra ørerne, og tag et par dybe vejtrækninger. Fortsæt tilbage i første stilling igen.



5 GIVER SMIDIG NAKKE

Derfor skal du lave øvelsen: Nakkens muskler og led har tendens til at blive stive, samtidig med at hovedet indtager en fremadtrækket position. Derfor gælder det om at lave modsat rettede bevægelser.

Sådan gør du: Sæt dig i en skrædderstilling på gulvet, og gør ryggen rank og lang. Sæt dig i en anden stilling, hvis du ikke kan sidde i skrædderstilling. Hold stillingen i ryggen, men pres nu hovedet lige tilbage, så du får en lille dobbelt-hage. Før nu hovedet tilbage, hvor det kom fra, og skyd igen hovedet lige bagud. Sid stille med resten af kroppen, og sænk skuldrene aktivt. Tænk på at presse hovedet i en vandret linje bagud, så du ikke knækker i nakken. Du skal mærke, at du bruger nakkemusklerne, og at du strækker disse. Jo mere du trænger til at løsne op for nakkemusklerne, jo mere mærker du strækket. Gentag denne øvelse 15-20 gange.

GØR SKULDERMUSKLERNE STÆRKE

Derfor skal du lave øvelsen:

Øvelsen hjælper med at skabe balance til musklerne omkring skuldrene. Skuldrenes muskler og led har det med at blive stramme på forsiden og slappe på bagsiden. Det retter øvelsen op på. Øvelsen er også god for musklerne i kropsstammen omkring mave og ryg, fordi de lærer at holde ryggen ret i længere tid ad gangen.

Sådan gør du: Sæt dig i skrædderstilling på gulvet. Ret ryggen, og læg armene ind foran kroppen med bøjede albuer og håndfladerne pegende nedad (vælg en anden stilling, hvis du ikke kan sidde med ret ryg på gulvet).

Du skal lave 3 forskellige bevægelser efter hinanden, der tilsammen gælder for én gentagelse af øvelsen:

1. Vend håndfladerne opad, og træk underarmene så langt tilbage som muligt, uden at hovedet og skuldrene bevæger sig. Tænk på,

at du bærer en tallerken på din underarm, og den må du ikke tabe. Vend tilbage til udgangsstillingen.

2. Vend så håndfladerne opad igen, og stræk nu armene ud til siden, med tommelfingrene pegende bagud. Tænk på at gøre dine arme lange, og træk dem så langt tilbage som muligt, uden at hovedet og ryggen bevæger sig. Vend tilbage til udgangsstillingen.

3. Vend igen håndfladerne opad, og stræk armene op over hovedet med tommelfingrene pegende bagud, så armene danner et stort V. Vend nu tilbage til udgangsstillingen.

Når du bevæger armene, skal du holde resten af kroppen og ryggen helt i ro. Vær opmærksom på, at du sænker skuldrene og gør ryggen ekstra lang, når du bevæger armene. Du må gerne mærke et stræk på forsiden af skuldre og bryst, når armene bevæges bagud.

Hvad gør din motion for din holdning?

■ Løb styrker stabiliserende muskler

Dit løb pynter ikke ligefrem på din holdning, men det er omvendt heller ikke nogen stor synder! Når du løber, træner du især dine fødder og ben, og netop veltrænede fødder er grundlæggende for den gode holdning. Under løbet bliver de stabiliserende muskler op igennem kropsstammen tvunget til at arbejde. Løber du meget og længe, træner du udholdenheden i musklerne omkring kropsstammen, hvilket er vigtigt for, hvor meget du kan holde til i hverdagen. Når musklerne er trætte, indtager kroppen ofte en dårlig holdning, fordi musklerne ikke kan holde sammen på kroppen.

■ Ikke al svømning er et plus for ryggen

Du kan jo svømme på flere måder, og hver stilart har sin egen virkning på kropsholdningen. Crawl og butterfly er ikke gode for din holdning, for her trænes skuldrene intensivt til at blive trukket fremad, og dermed forværrer eller opretholdes den dårlige holdning. Rygcrawl og brystsvømning er bedre valg, fordi de bl.a. gør ryggen stærk.

■ Lange cykelture giver rund ryg

Se den professionelle cykelrytter, der stiger af cyklen, for dig – så har du svaret. Cykling er sundt, men ikke særlig godt for din kropsholdning. På cyklen runder du bl.a. ryggen og holder hovedet i en lidt akavet stilling for at kunne se fremad. Det er skidt for din holdning, hvis du cykler i længere tid ad gangen, fordi kroppen former sig efter den stilling, du befinder dig i.

■ Funktional træning fremmer en ret ryg

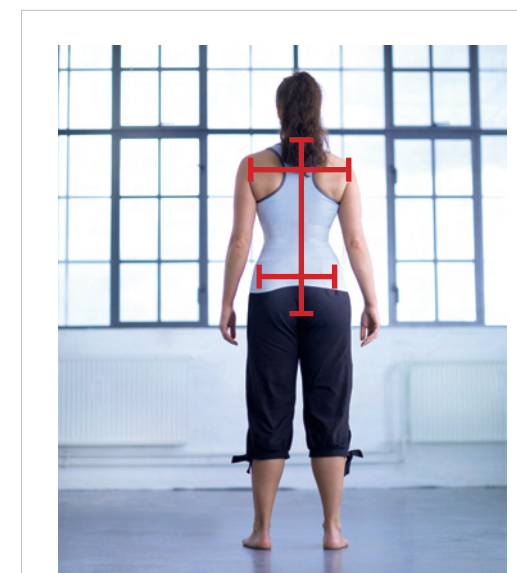
Groft sagt fremmer det ikke din kropsholdning at træne i traditionelle styrketræningsmaskiner, mens funktional træning med fx store bolde, kabler og vægte generelt er langt mere fremmende for kropsholdningen, fordi der stilles større krav til balancen og stabiliteten i funktionelle øvelser. Men det afhænger også af, hvilke øvelser du laver, fordi nogle øvelser selvfølgelig er bedre for kropsholdningen end andre.

■ Pilates og yoga giver balance

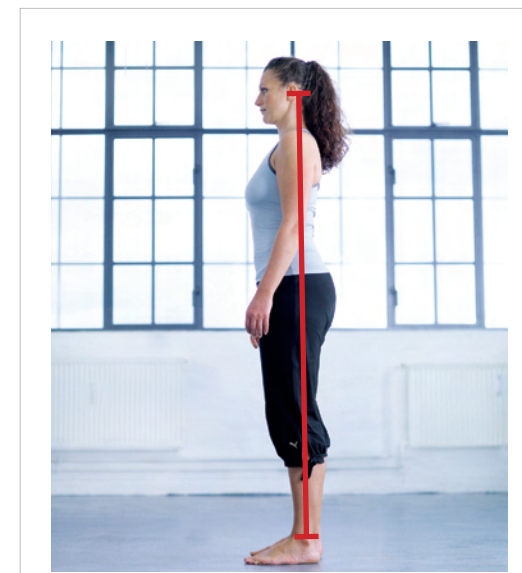
Både pilates og yoga er rigtig godt for din holdning, fordi begge træningsformer strækker og styrker kroppen på samme tid, og det er med til at skabe større balance imellem musklerne i kroppen. Ofte er det sådan, at nogle muskler er stramme og korte, hvor andre er svage og lange. Desuden trænes vejrtækningen intenst, hvilket også er en forudsætning for en god kropsholdning.

Tjek selv din holdning

Find digitalkameraet frem, og få en person til at tage et billede af dig fra siden, forfra og bagfra. Nu lægger du det ind på computeren, laver et print, og så skal du have fat i en blyant og en lineal!



■ Set forfra og bagfra skal du tegne rygsøjlen i en lodret lige linje. Hofte og skuldre skal være vandrette i samme niveau.



■ Set fra siden skal du kunne tegne en lige linje fra anklen, igennem knæet, op til hoften, igennem skulderen og op til øret. Hvis du ikke kan få strengen til at ramme igennem alle punkter, så skal du fokusere på at arbejde med denne del af kroppen.

5 ting, som får dig til at falde sammen

1. Sidder stille hele dagen

Når du sidder stille i lang tid ad gangen, bliver kroppen, musklerne og nervesystemet sløvt. De muskler, som skal opretholde den gode holdning omkring leddene, bliver trætte og må give op.

2. Dårlig arbejdsstilling

Endnu værre er det, når du som udgangspunkt sidder med en dårlig holdning eller

har en dårlig arbejdsstilling. Det skaber ubalance imellem de mange muskler – nogle muskler bliver for lange og slappe, andre for stramme og korte. Derfor er det vigtigt at bevæge sig og ofte ændre arbejds- eller siddestilling.

3. Trækker vejret forkert

Mange mennesker trækker vejret forkert, og det er én af årsagerne til en dårlig holdning. Når du ikke trækker vej-

ret optimalt, kommer de af dine muskler på overarbejde, som oprindeligt slet ikke har til opgave at kontrollere vejrtækningen. Det er samtidig nogle af de muskler, som giver dig en dårlig holdning, hvis de bliver spændte.

4. På høje hæle

Høje hæle er ikke nogen fordel for kropsholdningen, fordi de skaber en kædereaktion op igennem krop-

pen, der betyder en øget belastning og følgende dårlig holdning. Den gode holdning starter i fødderne, som skal give resten af kroppen et godt fundament.

5. Står skævt

Mange har det også med at lægge vægten mere på det ene ben, når de står. Og det er altid det samme ben, som står for skud. Det giver en skæv belastning.