

STRÆK

DIG

SUND



Oplever du, at din tidligere smidighed og frie bevægelighed er ved at gå fløjten? Så er det værd at stoppe op her. For sådan behøver det ikke at være. **Du kan nemlig strække dig tilbage til en sund og fleksibel krop,** og resultaterne kommer hurtigt. De følger din indsats

Af Gitte Høj / Foto: Åndedrættet.nu

Måske har du længe ærgret dig over, at du ikke er så smidig, som du har været. Kroppen er blevet lidt stivere at have med at gøre. Det kan være, at der er blevet meget længere ned til tæerne, og at det både strammer lidt her og lidt der, når du bukker dig ned for at samle noget op.

Det er ikke så ualmindeligt, at mange af os med alderen oplever, at vores bevægelighed bliver lidt indskrænket og hæmmet, og at vi måske ikke bevæger os så frit, som vi gjorde en gang. Det er der en god forklaring på. Men i samme åndedrag skal det dog tilføjes, at du faktisk ikke behøver



## Få ekstra smidighed

Er du flittig med øvelser her i artiklen og laver dem regelmæssigt – gerne dagligt – vil du konkret kunne mærke, hvordan du faktisk bliver mere smidig i din krop og mere fri i dine bevægelser. Derudover anbefaler Lotte Paarup, at du også masserer kroppen selv med et par små bolde.

Med dem kan du lave rulleøvelser (altså rulle ovenpå dem) og på den måde masserer dine muskler og dit bindevæv. Øvelserne laver du spontant, for der er ikke noget regelfast måde at gøre det på.

Bolde kan du købe flere steder på nettet, for eksempel hos [denintelligentekrop.dk](http://denintelligentekrop.dk)

**LOTTE PAARUP** er uddannet fysioterapeut og indehaver af firmaet [denintelligentekrop.dk](http://denintelligentekrop.dk). Hun driver desuden [åndedrættet.nu](http://andedraettet.nu). Lotte Paarup holder foredrag og kurser og er forfatter til en række bøger blandt andet om [åndedrættet](http://andedraettet).



## 'GÅ DIG I TOPFORM'

giver dig praktiske råd til hvordan du via gang, kan komme i bedre form og styrke kroppen på kort tid.

Læs artiklen på:

[magasinet-sundhed.dk](http://magasinet-sundhed.dk)

at finde dig i denne udvikling (eller afvikling), for du kan godt bevare dine muskler, sener og led sunde og smidige.

### DU TØRRER UD MED ALDEREN

Årene kan som sagt godt sætte et lidt kedeligt aftryk i din funktionelle sundhed, og det skyldes slet og ret nogle biologiske forandringer.

"Man kan populært sige, at du tørrer ud med alderen. Det vil sige, at dit bindevæv blandt andet bliver mere stift. Det har nogle konsekvenser, fordi dit bindevæv både er indvævet i og omslutter alle dine muskler og led. Derfor er det også i bindevævet, at vi typisk skal finde forklaringen på den større stivhed i kroppen, som du

måske oplever," siger fysioterapeut Lotte Paarup og fortsætter:

"Det er dog meget vigtigt at pointere, at du både kan påvirke dette i en positiv og negativ retning. Det handler meget enkelt om, at hvis du bruger kroppen mindre og bevæger dig mindre, så vil du også opleve en større stivhed i kroppen, ligesom det omvendte også gælder. Jo mere du bevæger kroppen, jo mere smidig vil du være."

### NEMMERE AT VÆRE AKTIV

Det kan indskrænke din adfærd, at du går rundt og føler dig stiv og ufri i dine bevægelser, for det påvirker hurtigt måden, du håndterer forskellige situationer på. Også selv om du ikke tænker over det.

"Det er faktisk afgørende for din sundhed, at du bevarer din smidighed, så du kan fortsætte med at lave alle mulige aktiviteter hele livet som for eksempel at tage sko på, vaske dig på ryggen eller lege med børnene på gulvet," siger Lotte Paarup.

Hun tilføjer, at det er så vigtigt at bevare en god bevægelighed i alle led, og det gælder for eksempel også alle led i rygsøjlen. Det er hendes erfaring, at mange rygge bliver stive i nogle led og al bevægeligheden sidder i andre led, som på den måde bliver overbelastet.

### STRÆK DIG HVER DAG

Heldigvis er det muligt at tage kampen op. Det kræver bare, at du beslutter dig for →

# 4 ØVELSER, DER HOLDER DIG SUND OG SMIDIG



## ØVELSE 1

### Drej rygsøjlen

Læg dig på ryggen med fødderne samlet i måtten, og mærk ryggens tyngde mod gulvet. Læg begge arme afspændt langs siden af kroppen med håndfladerne opad. Læg nu skiftevis knæene mod den ene side, drej hovedet, og kig mod den anden side. Det skaber en rotation i ryg og hofter.

Ånd ud, når du sænker knæene mod siden. Ånd ind, når du løfter knæene tilbage til midten. Start eventuelt med benene, og tag hovedet med bagefter. Bliv gerne liggende derude med nogle vejrtrækninger og mærk stillingen.

Find sammen med åndedræt en naturlig rytme for kroppen. Lav gerne ti gange til hver side.

Lav øvelserne lige så tit, som du har lyst. Og lav dem i din egen rækkefølge. Husk, at alt tæller, og at du hurtigt mærker en positiv forandring.

at tage dig kærligt af din krop hver eneste dag. Kodeordet er bevægelse.

”Du skal først og fremmest tænke på, at du hver eneste dag skal bevæge alle store led i alle mulige retninger. For eksempel skal du flere gange dagligt rejse og sætte dig helt nede fra gulvet, da det træner din bevægelighed i ben, hofter og ryg. Du skal sørge for at strække dig op på tå for at nå den øverste hylde og her hente kaffen ned hver morgen. Det lyder besværligt, men det er en rigtig god vane,” siger Lotte Paarup og supplerer:

”Og når du laver øvelser for din smidighed som i programmet her i artiklen, skal du sørge for ikke kun at foretage det gammeldags statiske stræk, hvor du holder en position. Det er vigtigt, at du arbejder med dit åndedræt, fordi du med åndedrættet stimulerer din bevægelighed meget effektivt. Derudover skal du tænke på at lave mere dynamiske øvelser, hvor du arbejder med en kontrolleret bevægelse og går ind og ud af en position,” siger Lotte Paarup.

## GIV DIG SELV MASSAGE

Du kan altså med fordel køre det lille program igennem hver eneste dag. Kroppen er klog og vil hurtigt honorere din indsats, og det vil du mærke som en større fleksibilitet og bevægelighed i dine bevægelser. Vil du gøre noget ekstra for kroppen for at genvinde og bevare din smidighed, foreslår Lotte Paarup, at du anskaffer et par bolde og bruger dem til at massere dig selv med.

”Det er meget effektivt at massere sig selv med bolde. De små grønne minibolde arbejder dybt ind alle steder på kroppen, hvor du bruger boldene. Du skal arbejde helt nede fra dine fødder og op igennem kroppen. Selvfølgelig mest i de områder, hvor du oplever, at du er mest stiv. Boldene sørger for, at både dine muskler og dit bindevæv får en bedre blodcirkulation, iltning, elasticitet og ikke mindst et vågent nervesystem. Forskningen anbefaler dette som en både meget effektiv og nødvendig metode i dag.” ●



### ØVELSE 3

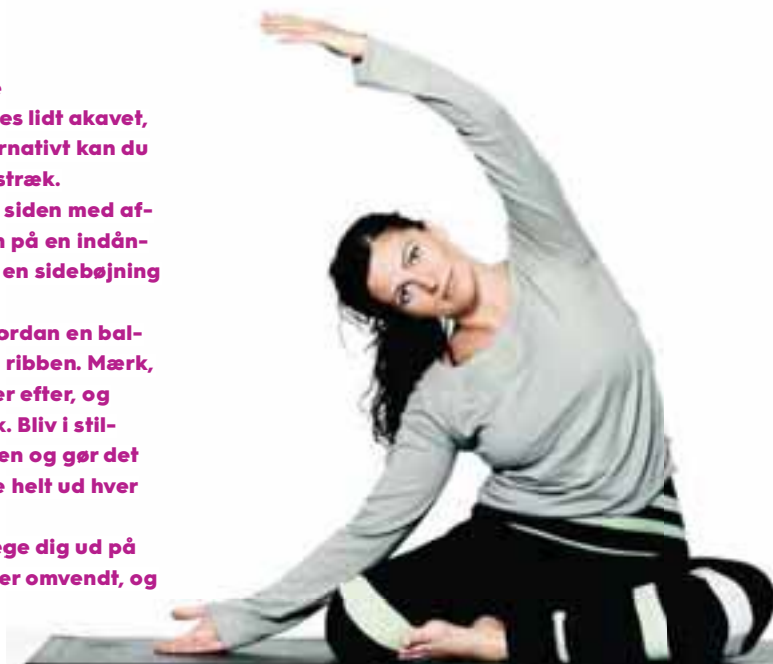
## Havfruen

Sæt dig som Den lille Havfrue med benene bøjet til den ene side. Som en hale. Kan føles lidt akavet, men det er ok. Må dog ikke gøre ondt. Alternativt kan du sidde på en stol, dog vil du føle et mindre stræk.

Ret ryggen, og lad armene hænge langs siden med afspændte skuldre. Løft armen modsat halen på en indånding, før den lige hen over hovedet, og lav en sidebøjning i ryggen.

Bliv i stillingen. Træk vejret, og mærk, hvordan en ballon puster sig op indefra og masserer dine ribben. Mærk, hvordan musklerne mellem ribbenene giver efter, og hvordan hele siden af kroppen får et stræk. Bliv i stillingen så længe, som du kan, løft dig op igen og gør det samme til den anden side. Sørg for at ånde helt ud hver gang, inden du tager en ny indånding.

Gør øvelsen mere dynamisk ved at bevæge dig ud på udåndingen og tilbage på indåndingen eller omvendt, og få et nyt stræk.



### ØVELSE 2

## Stræk forover

Sæt dig ud på kanten af en stol med spredte ben. Læn overkroppen frem over benene. Hvil mod lårene. Lad skuldre og hoved hænge afslappet. Træk vejret dybt. Mærk, hvordan maven presser ud mod lårene, når åndedrætsmuskelen stempler ned, og hvordan det forplanter sig op til ribbenene som en bølge igennem ryggen. Mærk, hvordan du kan sende en masse luft om til ryggen og samtidig massere denne, mens du giver god tid til at ånde helt ud hver gang. Sid så længe, du vil, og det føles godt.



### ØVELSE 4

## Rul forover

Stil dig med fødderne i cirka hoftebredde afstand. Fordel vægten på begge fødder. Ånd ind, og rul på udåndingen langsomt mod gulvet i rygsøjlen. Først hoved, så bryst, skuldre og resten af ryghvirvlerne. Tøm lungerne helt for luft, når du er nede. Bøj om nødvendigt i knæene.

Ånd ind og bliv dernede. Mærk luften komme helt om til ryggen. På udånding rul ryggen op igen hvirvel for hvirvel. Start med haleben, så korsben, lænderyg og til sidst skuldre og hoved.

Ånd ind, mens du står der, og start så forfra med at rulle ned igen. Du kan med fordel også blive dernede og holde strækket med nogle gentagne vejtrækninger.

Måske vil du mærke, at det er lænden, der føles stiv, når du ruller. Hav derfor ekstra fokus på lænden (eller den del, der føles mest stiv) når du ruller. Brug motoren i åndedrættet på hele rulningen ned og op. Lav øvelsen, til du mærker, at ryggen har lettere ved at rulle.