

ELASTIKKER

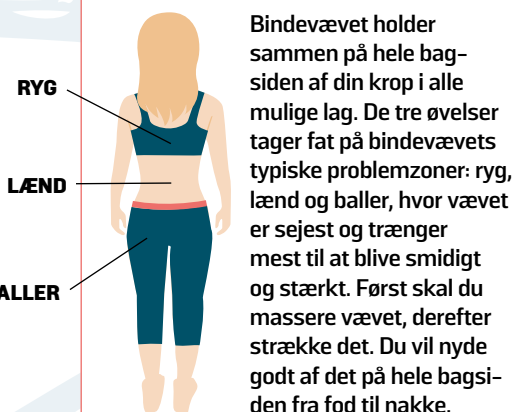
Styrk dine indre

Bindevævet ligger som et stort fintmasket net rundt i hele din krop, og holder du det elastisk og hydreret, får du ikke bare en mere bevægelig og sundere krop: Du kan også præstere bedre i din træning og undgå unødvendige skader. En af Danmarks førende eksperter i bindevævstræning, fysioterapeut Lotte Paarup, giver dig seks øvelser, som kan udrette underværker for din krops elastikker.

- Præstér bedre
- Undgå skader
- Få større velvære

6 ØVELSER til dit bindevæv

BAGSIDEN



Bindevævet holder sammen på hele bagsiden af din krop i alle mulige lag. De tre øvelser tager fat på bindevævet typiske problemzoner: ryg, lænd og baller, hvor vævet er sejest og trænger mest til at blive smidigt og stærkt. Først skal du massere vævet, derefter strække det. Du vil nyde godt af det på hele bagsiden fra fod til nakke.

SÅDAN GØR DU

I programmet har vi valgt at arbejde med områder på kroppens for- og bagside. Til det skal du bruge en foam roller og et par massagebolde, gerne grønne minibolde, der tilpasser sig kroppen og smyger sig ind omkring den. Du kan også bruge tennisbolde, men de er ikke lige gode alle steder.

Lav øvelserne 2-3 gange om ugen. Gerne lidt oftere. Så vil du helt sikkert kunne mærke en forskel i din krop på flere måder: i kropsholdning, bevægelighed, power, bevægelser, åndedræt og din fornemmelse af kroppen.

Men vær tålmodig – selv om du på kort tid oplever en funktional forandring, tager det tid, før bindevævet for alvor har ændret struktur.

MASSAGEBOLDE



FOAM ROLLER



Bagsideøvelse nr. 1 Massér lænden bildt

DU SKAL BRUGE TO SMÅ BOLDE.

- Læg dig på ryggen med fødderne i underlaget, og placer boldene i området imellem bækken og ribben, altså i lænden på hver side af rygsøjlen.
- Du skal nu bruge tyngdekraften og små blide bevægelser, så du ruller over boldene og mærker, at de glider dybere og dybere ind.
- Træk vejret dybt undervejs, helt ned til boldene, og med lange dybe udåndinger.
- Bliv ved, så længe du kan mærke, at der er noget at komme efter – og bevæg dig godt omkring i området: helt inde fra rygsøjlen, mod siderne, mod ribbenene, mod bækkenet.
- Det behøver ikke at gøre vanvittigt ondt, men det vil nogen opleve. Bliv ikke forskrækket.



Bagsideøvelse nr. 2 Få afslappede baller

DU SKAL BRUGE EN GRØN BOLD.

- Nu skal du sidde op.
- Placer den ene bold omkring sædekuden i den ene side.
- Rul roligt omkring sædekuden, ud i ballen og ned på bagsiden af låret lige foran sædekuden – et stort område, der skal have tid.
- Forsøg at slappe godt af i lår og baller generelt, også på forsiden, og mærk musklerne "flyde ud over" bolden.
- Fortsæt hvert sted, så længe du føler, der er noget at komme efter, og til du mærker, at vævet giver efter. Det lærer du hurtigt at fornemme.
- Skift til den anden side.



Bagsideøvelse nr. 3 Afspænd hele ryggen

- Slut af med at sidde med benene strakt ud foran dig og overkroppen lænet ud over benene.
- Hvis det er for anspændt en stilling, kan du sætte dig på en stor stak puder eller lignende, der løfter din bagdel højere op.
- Ræk frem over benene med armene, og begynd nu at udforske elasticiteten i hele din bagside.
- Træk vejret dybt, og få vejtrækningen om mod bagsiden hele tiden.
- Ræk armene lidt gyngende frem, først

- mod den ene side, så mod den anden side osv.
- Vip med foden og tæerne, op og ned.
- Bevæg forskellige områder i ryggen og brystkassen, mens du sidder her.
- Bliv gerne siddende stille i en position en gang imellem og træk vejret for derefter at arbejde videre med den mere elastiske fornemmelse.
- Bliv ved, så længe du mærker, at der er noget, der giver efter.

Vidste du, at du er sammensat af én stor elastik indeni? Du tænker muligvis, at dine stive løberben eller kontorskuldre ikke føles specielt elastiske – men det er der råd for. Elastikken kaldes bindevævet og ligger som ét stort fintmasket og sofistikeret spindelvæv fra top til tå omkring, imellem og vævet ind overalt i din krop.

Et sundt og hydreret bindevæv

giver mere elastiske bevægelser og en mere økonomisk måde at bevæge kroppen på. Det forebygger ikke bare skader, det gør dig også bedre til den sport, du dyrker.

Det er bindevævet, der overfører bevægelse og kraft i kroppen – det ophober energi og frigiver det igen. Dets mange sansereceptorer og elasticitet giver et langt bedre udgangspunkt for koordination, timing og præcision. Det gælder også i styrke-

træningslokalet. Store muskler gør det ikke i sig selv, du har brug for et sundt bindevæv for at få det fulde træningsudbytte.

Er du for sej?

I et usundt bindevæv døser sansereceptorerne hen, og det giver dig et sløvere nervesystem, så du mister noget parathed. Bindevævet drænes for vand, og strukturerne i det bliver bogstaveligt talt filtret ind i hinanden.

Det giver et uelastisk væv, som ofte har spændinger, og så venter overbelastningsskaderne lige om hjørnet.

Heldigvis viser flere og flere studier, at man kan træne elasticiteten tilbage i kroppen. Det værste, du kan gøre, er IKKE at bevæge dig, for så bliver bindevævet sejt. Selv helt almindelig aktivitet i hverdagen betyder enormt meget for et sundt bindevæv. Men lige så vigtigt er det, at du varierer dine bevægelser, både i

hverdagen og ikke mindst i træningen – både i form af skiftende øvelser og i forhold til belastning og tempo.

Træn langsomt før hurtigt

Du stimulerer bindevævet forskelligt, afhængigt af bevægelse og tempo. Selv din hjerterytme og åndedrætsrytme stimulerer dit bindevæv.

Helt overordnet mener eksperter, at langsomme bevægelser, hvor man fx strækker og masserer, er gode til

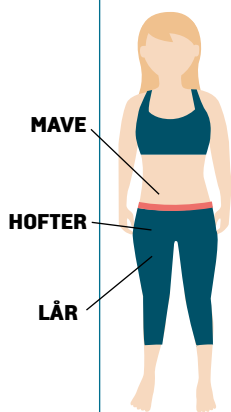
at smidiggøre og løsne bindevævet, mens hurtigere bevægelser er opbyggende og styrkende for bindevævet. Det er vigtigt, at du først får løsnet op for spændingerne, før du bygger bindevævet op, så det er langsomme bevægelser før hurtige.

Fokuser på kroppens seje og rustne områder – steder, der er for usmidige, stive og udtørrede. Vi har dem alle, og de skaber mange problemer – og meget smerte – i kroppen. Her ▶

Tip til bagsiden

Prøv at udføre øvelse 1 og 2, men KUN for den ene (samme) side. Lav så øvelse 3, og mærk, om der er forskel på de to sider. Gå også en kort tur, løb, eller lav fx en benbøjning eller et hop. Du vil ret sikkert mærke en forskel i de to sider i dine bevægelser.

FORSIDEN



Bindevævet holder sammen på hele forsiden af din krop i alle mulige lag. De tre øvelser tager fat på bindevævet typiske problemzoner: mave, hofter og lår, hvor vævet er sejest og trænger mest til at blive smidigt og stærkt. Først skal du massere vævet, derefter strække det. Du vil nyde godt af det på hele forsiden fra fod til hals.

Tip til forsiden

Prøv at udføre øvelse 1 og 2, men KUN for den ene (samme) side. Lav så øvelse 3, og mærk, om der er forskel på de to sider. Læg dig også helt fladt på ryggen, og mærk, om den ene side er tættere på gulvet end den anden. Gå også en kort tur, løb, eller lav fx en benbøjning eller et hop. Du vil ret sikkert mærke en forskel i de to sider i dine bevægelser.



Forsideøvelse nr. 1 Plej de ømme lår

DU SKAL BRUGE EN FOAM ROLLER.

- Læg dig hen over rullen med forsiden af lårene, og støt med underarmene i gulvet.
- Rul nu frem og tilbage fra lige oven over knæet og hele vejen op til bækkenet.
- Rul roligt, og skift mellem at rulle på små områder af låret til lidt større.
- Fornem, hvordan lårene "flyder ud over" rullen og synker dybere og dybere ned over den.
- Varier, så meget du kan, ved at dreje kroppen lidt mod den ene side, så du rammer ydersiden af det ene lår og indersiden af det andet noget mere.
- Fortsæt, så længe du mærker, at det begynder at give efter.
- Låret kan være et meget ømt område – men resultatet af pinslerne er det hele værd.

Forsideøvelse nr. 2 Udforsk maveregionen

DU SKAL BRUGE EN GRØN BOLD.

- Til denne øvelse er det vigtigt, at bolden ikke er alt for hård. Har du ikke en grøn bold, kan du lege med andre typer, dog ikke en tennisbold her.
- Placer bolden under den nederste del af maven i den ene side.
- Bevæg dig ganske roligt hen over bolden, og udforsk området omkring den.
- Bliv også gerne liggende på bolden, og hvil på forskellige punkter.
- Leg med at strække samme sides arm og ben væk fra hinanden, mens du ligger på bolden.
- Brug dit åndedræt meget i dette område for at få fuld effekt.
- Maven kan være et sensitivt område. Bliv kun ved, så længe du føler, det er o.k. (det bliver bedre med tiden).
- Husk at massere den anden side af maven også.

Maven kan være et sensitivt område at massere, så husk at lytte til din krop.



Forsideøvelse nr. 3 Åbn hofterne med stræk

DU SKAL BRUGE EN FOAM ROLLER.

- Slut af med at lægge dig på ryggen med foam rolleren under bækkenet.
- Træk først knæene mod brystet. Stræk så det ene ben ud over gulvet, mens du holder det andet fast op mod skulderen med hånden.
- Den anden arm, i samme side som det strakte ben, strækker du op over hovedet.
- Leg med at strække arm og ben væk fra hinanden, gerne med lidt lirkende bevægelser.
- Arbejd i mange forskellige retninger med både arm og ben, bare en lille ændring gør en forskel.
- Fornem en forbindelse fra fod til hånd, og mærk en elastisk fornemmelse hen over forsiden af låret, hoften og maven.
- Bliv liggende, så længe det føles, som om du bliver længere og mere elastisk.
- Skift til det andet ben, og gentag.



► på siderne vil vi angribe dem med selv-massage og lirkende stræk i lange kæder. Det gælder om at strække i så mange forskellige retninger som muligt og gerne med små varierende bevægelser, så du får fat i flere forskellige elementer af bindevævet.

Skader sker på udtørret væv

Ved massage trykker man på bindevævet, hvorefter trykket slipper igen. På den måde hydreres vævet, som

hvis du holdt en svamp under vand, som du krammer sammen om og slipper igen: Svampen suger vand til sig, og det trykkes ud igen. Væskeholdet i bindevævet påvirkes nemlig ikke direkte af, hvor meget du drikker, bindevævet skal bevæges, pumpes, masseres, strækkes osv. for at blive hydreret.

Mange skader opstår, når man træner på udtørret væv – noget, som også kan ske ved overtræning, fordi

trykket på svampen er konstant, så den ikke får suget nyt vand til sig.

Vi tørrer faktisk også ud med alderen. Derfor er det ikke overraskende, at man kan føle sig lidt sej i geledderne, jo ældre man bliver, og have sværere ved at bevare sin smidighed.

Der er altså store fordele at hente ved at træne sit bindevæv, både nu og på sigt, og der er mange effektive måder at gøre det på. Vi viser dig her den bedste gør det selv-metode. □

Bindevævet ...

❖ hedder også fascia-vævet.

afhængigt af hvor det ligger i kroppen.

❖ er ét stort fintmasket og sofistikeret spindelvæv fra top til tå i lange kæder gennem hele kroppen.

❖ har et meget stort antal nerveender og sansereceptorer, nogle siger seks gange flere end i musklerne.

❖ varierer i tykkelse, styrke og funktion,

❖ fornyer sig selv meget langsomt. På

ca. 2 år er kun ca. 75 % af det fornyet, formentlig pga. ringe blodcirkulation.

❖ er meget væskeholdigt, og når det tørrer ud, skaber det problemer. Bindevævs-træning er det bedste middel til at skaffe væske til bindevævet.