

PROGRAM 1

TIL DIG, DER TRÆNER



Arme
Hjælp de ømme arme på vej efter hårde styrkeøvelser.

Lår
Giv løberlårerne en tiltrængt tur med foam roller.

Lænd
Gør kroppens midtpunkt klar til nye udfordringer.

Lægge
Løsn op i læggen efter fx spinning og løb.

Fødder
Få en bedre træning med friske fødder.

PROGRAM 2

TIL DIG, DER VIL SLAPPE AF



Hovedbund
Massér dig til en skøn følelse i hele kroppen.

Skuldre
Giv omsorg til de spændte skuldre.

Hænder
Gør hænderne mere smidige.

Lægge
Ælt dig til dejligt afslappede lægmuskler.

Fødder
Forkæl fødderne efter en lang dag.

Giv dig selv en lækker massage:

FARVEL TIL ØMME MUSKLER

En god massage gør ikke bare kroppen afspændt, men øger også blodets gennemstrømning i musklerne, så de heler lettere. **Har du ikke lige en veninde ved hånden, kan dine egne hænder heldigvis udrette mirakler.** Vi guider til, hvor og hvordan du skal trykke, både når du har ondt efter træning eller bare vil have det rart.

Det skal du bruge

			
MASSAGEOLIE	FOAM ROLLER	MASSAGEBOLD	MÅTTE
En massageolie er lavet specielt til at lade fingrene glide lettere på huden, uden at den trænger ind. Den er ofte tilsat æteriske olier, der kan lindre, kvikke op eller berolige.	En foam roller er et pølseformet træningsredskab, som du kan få med forskellig hårdhed, alt efter hvad du foretrækker.	En lille bold med bløde dutter, som masserer dine lemmer godt og grundigt igennem.	Det kan være rart at have en blød måtte som underlag, mens du masserer. Læg evt. et håndklæde ovenpå, når du bruger olie.
ALTERNATIV FRA HJEMMET			
Du kan sagtens bruge en almindelig madolie fra dit køkken, men gerne én, der er lugtfri.	Rul et badelagen rundt til en pølse, og hold det sammen med to kraftige elastikker.	Find en gammel tennisbold, der gerne er godt brugt og blød.	Dine gamle håndklæder er også fine til formålet.

LÅR **6** min.

Til kamp mod ømme løberlår

Med en foam roller kan du komme helt i dybden, når du masserer musklerne, og samtidig ramme bindevævet. Desuden er det nemt at give alle sider af låret en tur. Undgå at massere helt ned på knæene, så du ruller på knoglerne.

1. Læg foam rolleren på gulvet, og sæt dig med det ene baglår hvilende på den. Foam rolleren skal være placeret næsten helt nede ved knæet. Støt hænderne i gulvet bag ryggen. Løft bagdelen op, og rul låret frem og tilbage på foam rolleren i små bevægelser. Skift så til det andet lår. Læg evt. det ene ben oven på det andet, hvis der er et punkt, der trænger til et ekstra tryk.

3. Hvis ydersiden af lårene også trænger, lægger du dig sidelæns med det ene bens lår hvilende på foam rolleren, mens du støtter med begge hænder og det andet ben i gulvet. Rul frem og tilbage i små bevægelser. Skift til det andet lår.

2. Læg dig med oversiden af det ene lår på foam rolleren og underarmene i gulvet. Massér i små bevægelser frem og tilbage, og skift så ben.

ARME **2** min.

Skøn afslutning på en styrketræning

En hård armtræning kan ofte mærkes i dagene efter, når du laver almindelige hverdags-sysler. Med en foam roller eller lignende kan du massere de ømme armmuskler effektivt.

- SÅDAN GØR DU:**
- Læg dig på gulvet med den ene armhule oven på foam rolleren.
 - Rul frem og tilbage på overarmen i så mange forskellige stillinger som muligt, så du kommer hele armen igennem.
 - Fokuser på det sted, du er mest øm, ved at variere bevægelse, tempo og kraft. Skift herefter arm.

LÆND **3** min.

Giv ryggen en ordentlig tur med bolde

En øm lænd kan spolere enhver træning, men den er svær at massere ordentligt med hænderne. Brug massagebold for at ramme helt ind i musklerne.

- SÅDAN GØR DU:**
- Læg dig ned, og placér en eller to massagebolde under lænden. Hvis du har to bolde, så læg en på hver side af rygsøjlen. Støt med hænderne og albuerne i gulvet, og slap af i nakken.
 - Rul frem og tilbage i små bevægelser, så du masserer et lille område ad gangen.
 - Skift retning og hvileposition på fødderne undervejs, så trykkene bliver forskellige. Kom også gerne op og massér den øverste del af ryggen.

LÆGGE **4** min.

God lindring efter spinningtimen

Du kan sagtens bare bruge dine hænder til at lindre de ømme lægmuskler efter fx en spinningtime eller løbetur, men med massagebolden virker det endnu mere effektivt.

- SÅDAN GØR DU:**
- Læg dig på gulvet med den ene læg oven på massagebolden, og rul frem og tilbage i flere retninger og med forskelligt tryk.
 - Hvis du rammer særligt ømme steder undervejs, så giv dem en ekstra omgang, inden du skifter til modsatte læg.

DEN HURTIGE VERSION

Har du 5-10 minutter efter træning, kan du hurtigt få bugt med de værste ømheder med dette miniprogram:

- Varm først musklen op – gerne med varm olie på hænderne – ved at stryge hænderne

FØDDER **4** min.

Klar til træning

Ømme fødder kan ødelægge hele din træning, så der er god grund til at tage sig kærligt af dem – også inden du får ondt.

- SÅDAN GØR DU:**
- Læg højre ben op på venstre lår, så du kan få fat med begge hænder om højre fod.
 - Brug alle fingre til at massere tæerne en ad gangen – både ovenpå, under og imellem. Træk blidt i tæerne ind imellem trykkene.
 - Tag fat om alle fem tæer med venstre hånd, og træk nedad, så foden danner en bue. Det kan mærkes, men skal ikke gøre ondt. Massér samtidig kanten af foden helt ned til hælen med højre hånd.
 - Hold fast om forfoden med højre hånd og om hælen med venstre hånd, og vrid foden frem og tilbage 10 gange.
 - Læg venstre ben op på højre lår, og gentag programmet for venstre fod.

SE VIDEO AF FODMASSAGEN PÅ IFORM.DK/MASSAGE





LÆGGE **4** min.

Lækkert for læggen

Det er godt at varme læggen op, inden du begynder at massere. Især hvis den er hård, er det vigtigt at blødgøre den først.

SÅDAN GØR DU:

- Sæt dig på gulvet, og bøj i det højre ben. Læggen skal være helt slap, og det andet ben skal være strakt.
- Smør læggen på højre ben ind i olie, og lad hænderne glide op og ned med et let tryk, så musklerne bliver varmet op.
- Begynd massagen ved at tage fat med begge hænder om læggen, så tommelfingeren er på skinnebessiden.
- Ælt med fingrene på lægmusklerne, så det kan mærkes uden at gøre voldsomt ondt.
- Skift ben, og start igen med at varme læggen op.

FØDDER **3** min.

Rullende rare tryk fra hæl til tå

Måske kan du ikke mærke, at dine fødder trænger til lidt ekstra forkælelse, men så snart du vender opmærksomheden mod dem og begynder at massere, er du slet ikke i tvivl.

SÅDAN GØR DU:

- Stå oprejst med en massagebold under den ene fod.
- Rul omhyggeligt frem og tilbage fra hæl til tå i cirka et minut, og skift så til den anden fod.
- Sæt dig ned med strakte ben, og bøj og stræk begge fødder samt tæerne i alle retninger.

HOVEDBUND **2** min.

Massage, der breder sig til hele kroppen

En massage for hovedbunden kan både være med til at lindre hovedpine og generelt få hele kroppen til at slappe mere af. Du kan evt. massere, mens du står i badet.

SÅDAN GØR DU:

- Brug begge hænder og alle fingerspidser til at massere hovedbunden fra toppen af hovedet og ned til først bagehovedet, så siderne og til sidst forreste del og panden. Massagebevægelserne skal være cirkulære og energiske.
- Massér derefter med fingrene langs kanten af kraniet hele vejen rundt om hovedet.
- Spred fingrene, put dem i håret, og knyt hænderne, så du trækker blidt i hårrødderne.
- Træk blidt i begge ører i alle retninger.

HÆNDER **3** min.

Husk hænderne – de trænger til omsorg

Hænderne bliver brugt dagen lang, især hvis du arbejder foran en computer, og derfor har de brug for omsorg en gang imellem. Massagen vil bl.a. gøre dem mere smidige.

SÅDAN GØR DU:

- Smør hænderne ind i olie.
- Læg højre hånd på låret med håndfladen nedad, og lad venstre hånds tommelfinger stryge fra midten af håndryggen og ud over fingerspidserne – én finger ad gangen.
- Vend højrehånden om, og massér i små cirkelbevægelser i hele håndfladen og på alle fingrene, og skift derefter hånd.
- Slut af med skiftevis at sprede alle fingre og knytte hånden 10 gange.

SE VIDEO AF HÅNDMASSAGEN PÅ IFORM.DK/MASSAGE



SKULDRE **4** min.

Forkælelse til spændte skuldre

Uanset om du døjer med myoser eller ej, kan der brede sig en dejlig følelse i hele kroppen, når du giver skuldrene en blid omgang massage med lette tryk. Træk vejret helt nede fra maven, og lav gode lange udåndinger, mens du masserer.

2. Flyt trykkene op langs venstre side af nakken og ned igen.

1. Brug de tre midterste fingre på højre hånd til at trykke med blide, sekundlange tryk bag på venstre skulder. Flyt fingrene til et nyt sted efter hvert tryk, og pas hele tiden på, at du ikke spænder i højre arm.

3. Flyt trykkene ned på ydersiden af overarmen og opad igen. Skift til modsatte side, og start igen ved skulderen.

TIP: Du kan godt massere med tøj på, men effekten er størst, når du er bar og bruger olie til massagen. Hvis du har myoser, kan en massagebold hjælpe dig med at komme helt i bund.

DEN HURTIGE VERSION

Har du ikke lige tid til den helt store omgang, kan et par minutters massage også give en afslappende effekt i kroppen. Dette miniprogram kan laves på 5 minutter i fx en

pause på jobbet, i bussen, eller mens du slapper af i sofaen:

- Massér hovedbunden med begge hænder og alle fingerspidser i et minuts tid.
- Tryk på én hånd og dens fingre ad gan-

gen, og bøj og stræk alle fingre 10 gange.

- Tag fat om den ene overarm med modsatte hånd, og massér op ad armen og videre om på skulderen med de tre midterste fingre. Skift til den anden arm.