

Udspænding omkring iskias

Instruktion...



Spilleregler ved udspændingsøvelser...

A: Du skal være i ro når du strækker (Ikke være forpustet)

B: Du skal være i god balance (Hold evt. ved et eller andet så du kan holde balancen)

C: Stræk langsomt musklen ud til du kan mærke strækket tydeligt (Tænk på den muskel du strækker). Hold strækket i yderstillingen i 25-30 sekunder. Gentag gerne.

D: Hvis der er muskler du har svært ved at strække, eller muskler der bliver mere ømme af øvelserne, eller muskler du ikke kan mærke du strækker, så kontakt mig. Så skal vi nemlig have ændret lidt på dine øvelser.

E: Husk at væske er vigtigt for dine muskler. Drik helst 1-2 liter væske jævnt fordelt over dagen. Så får musklerne det bedre.

Har du spørgsmål, problemer eller skal dit program tilpasses lidt, er det vigtigt du kontakter os. Telefonnummer: 30405051 eller email: mail@rygmekanikeren.dk

Øvelser mærket med **gul opstregning** er de vigtigste.

Lidt om muskelspændinger	Lidt om muskel-balancer
<p>Det er naturligt for musklerne at blive anspændte. Når man slapper af skal de så afspænde igen. Men musklerne kan belastes så meget at de mister en del af deres evne til at slappe af (restituere). Så har man en myose – eller en muskel-infiltration. Og får en sådan myose lov at sidde længe kan den blive meget generende, spændingerne kan brede sig og så har man de problemer som mange kender: Hovedpiner, uoplagthed, rygsmarter, mensesmarter, kramper, kolde hænder og fødder, ledsmerter og meget mere.</p> <p>Der er altså god grund til at gøre noget ved det!</p>	<p>Kroppen er meget opmærksom på sine balancer for de er meget vigtige for den. Man kan sammenligne kroppen med en teltpæl. Den holder balancen fordi trækket på alle barduner er lige højt. Hvis man strammer bardunerne til den ene side og slapper dem til den anden, så vil den vælte. Kroppen kan selv justere sit træk, og derfor vil den reagere ved at øge trækket på den modsatte side af en muskel, der spænder for meget. Derfor breder problemet sig hurtigt, og det bliver vanskeligt at løse. Kun ved at genskabe den rette balance kan man blive sine problemer kvit for evigt. Dette er en meget kort forklaring – lad evt. mig give dig en grundigere forklaring.</p>

Udspænding omkring iskias



← Stræk af ryggen.

Hvil på knæ og hænder. Og så skiftevis skyder og svaier du ryg. Hold hver position 25-30 sekunder og skift så positionen.

Stræk af ryggen. →

Hvil igen på hænder og knæ og skyd så enden så langt bagud du kan, pust luften ud, og slap rigtig godt af.

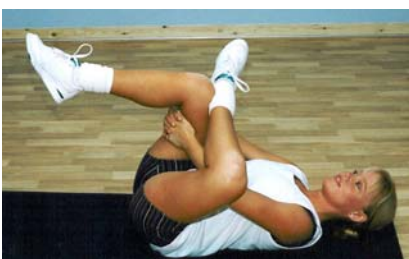
Fornem, at ryggen slapper af og hold positionen i et par minutter.



Stræk af bagdelen. →

Sædemusklerne – musklerne, der sidder i bagdelen, er de største og stærkeste muskler vi har. Og de spiller en stor rolle i vort muskelsystem. Derfor skal de helst være smidige og velfungerende. I den første øvelse ligger du på gulvet og fatter om dit underben eller din ankel med den ene hånd og trækker foden op imod overkroppen til du mærker strækket i bagdelen.

Hold positionen i 25-30 sekunder og skift så ben.



← En anden variant.

Er denne hvor du lægger det ene ben over det andet og fatter om det nederste ben. Når du trækker i benet strækker du i bagdelen.

Hold positionen i 25-30 sekunder og skift så ben.

Og endnu en variant. →

Sid op og læg det ene ben over det andet. Fat om det øverste bens knæ, og træk det ind imod det modsatte bryst. Forném strækket i bagdelen og hold positionen i 25-30 sekunder før du skifter ben.



Rygmeknikeren.dk

Vinkelvej 15, 6100 Haderslev – mail@rygmeknikeren.dk

Telefon 30405051 – www.rygmeknikeren – En del af **physique**.

Udspænding omkring iskias



← Når spændingerne i sædemuskulaturen er tilstrækkelig høje, kan det være vanskeligt, at strække dem ud. Her er massage en glimrende hjælp, men hvis man ikke lige har en massør eller en anden hjælpsom sjæl i nærheden, kan man også vælge at bruge en såkaldt "ballstick". Det er en hård gummibold med knopper på. De findes i flere størrelser og virker rigtig godt. De købes i enhver Matas eller sportsforretning.

Stræk af svajet i lænden. →

Lig på ryggen. Forném, at du ligger på din bagdel og på dine skuldreblade. Start så med, at presse lænden hårdt ned i gulvet i 10-15 sekunder. Herefter laver du svajet så stort du overhovedet kan. Også denne position holder du i 10-15 sekunder. Gentag øvelsen 10 gange hver vej.



← Stræk af hoften.

Spred benene så meget du kan med fødderne pegende lige fremad. Det er vigtigt, at dit forreste knæ ikke peger længere frem end den forreste fod. Mærk strækket i lysken og hoften. Hold positionen i 25-30 sekunder.

En anden variant. →

Af denne øvelse er denne hvor man anvender en stol eller måske et lavt spise/sofa-bord. Sørg for at der bliver den fornødne afstand imellem fødderne, så du tydeligt kan mærke strækket. Også denne øvelse holder du i 25-30 sekunder.

