

FYSIOTERAPEUTERNES BEDSTE RÅD: *Styrk og stræk ud*

Sidsel Sommer og Claus Jørgensen giver Ridehestens læsere de mest fundamentale stræk-, mave- og udspændingsøvelser, der er nemme at udføre på både stuegulv og på staldgangen

Tekst og foto: Peter Bennett

De fem strækøvelser

Hvornår: Hver eneste morgen hjemme på stuegulvet.

Hvordan: Gentages mindst fem gange per øvelse. Man kan øge op til 20 gange per øvelse henad vejen. Tager 10 minutter hver morgen.

Hvorfor: Det udspænder de muskler der normalt er stramme og styrker de svage.

Strækøvelse 1:

Læg dig fladt på gulvet så balderne ligger lige meget på hver side. Læg hænderne i gulvet, løft hagen til brystet, flex fødderne og løft benene mod loftet. Træk vejret dybt. Sænk langsomt benene igen. Pust langt ud imens.



Strækøvelse 2:

Stil dig på knæ, flex fødderne. Hænder i hoften. Læn dig nu bagover så du svajer i lænden. Hold på hovedet til du er lænet bagover, slip derefter hovedet langsomt. Det må godt kunne mærkes i ryggen, men ikke gøre ondt bagefter. Hvis du bliver svimmel, så lad være med at slippe hovedet til en start.



Strækøvelse 3-1:

Sæt fødderne i hoftebredde og hænderne i skulderbredde med hænderne pegene fremad. Skyd brystet frem, stræk albuerne.



Strækøvelse 3-2:

Løft nu kroppen op i en planke, så du med balderne presser dig opad. Slip til sidst hovedet langsomt bagover. Husk brystet skal opad og armene skal strækkes. Det kan godt gøre ondt i armene, men det sker der ikke noget ved. Pas på med hovedet hvis du bliver svimmel.

SKADER



Strækøvelse 4-1:

Hænder i skulderbredde og fødder i hoftebredde. Pres dig bagud så du forsøger at komme ned på hælene. Pres hovedet ind imellem skuldrene, så du ligner et omvendt V. Træk vejret dybt og pust langt ud et par gange. Dine sener og muskler og nerver giver sig kun langsomt.

Strækøvelse 4-2:

Læg vægten frem på armene så du bliver en planke, spænd godt i de nederste mavemuskler, hold dig et øjeblik i denne stilling, smelt derefter langsomt ned i en langsom armbøjning.

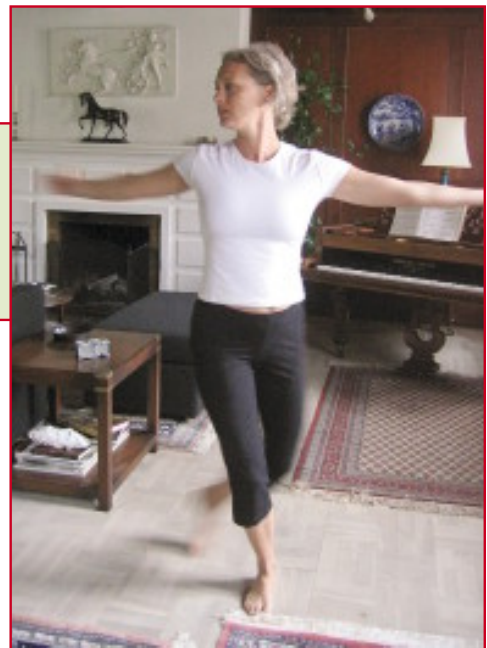


Strækøvelse 4-3:

Læg fødderne ned, pres dig langsomt op i en bue så du kigger op mod loftet. Træk vejret dybt og pust langt ud.

Stræk- og balanceøvelse 5 :

Drej rundt om dig selv - fixer blikket et sted, slip det først til allersidst, som en balletdanser gør for ikke at blive svimmel. Drej så vidt muligt rundt om det ene ben. God generel balanceøvelse.



Gode maveøvelser

- Hvornår:** Hver eneste morgen hjemme på stuegulvet.
- Hvordan:** Gentages mindst ti gange per øvelse. Tager 2-3 minutter hver morgen.
- Hvorfor:** Uden stærke mavemuskler har man ingen stærk ryg. Ultra vigtige muskler.

Maveøvelse 1 :

Læg dig på ryggen med hænderne under nakken. Løft fødderne mod loftet så du letter bagdelen. Hold et øjeblik. Slip langsomt igen.

SKADER



Maveøvelse 2 :

Stil dig på alle 4. Spænd bæltet under navlen så topmaven forsvinder. Løft nu forsigtigt den ene arm til vandret uden at kroppen tipper. Derefter det modsatte ben også uden at kroppen tipper. Hvis du kun lige akkurat kan lette benet fra underlaget inden du begynder at tippe kroppen er det fint.

Maveøvelse 3 :

Stå på alle fire, spænd mavemusklene under navlen som du spænder et bælte og så topmaven strammes. Der må ikke ske nogen bevægelse i ryggen når du spænder, og du skal kunne trække vejret stille og roligt mens du laver den.



Udspændingsøvelser

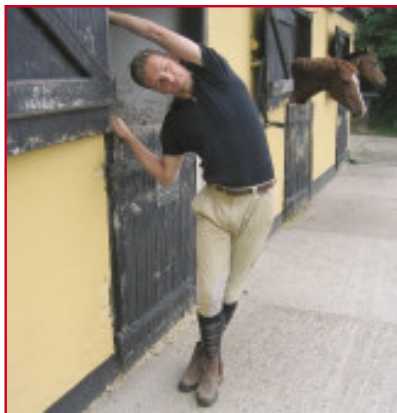
Hvornår: Inden du stiger op på hesten. Lige efter ridning.

Hvordan: Hver øvelse gentages 1-2 gange.

Hvorfor: Fordi for stramme muskler har en dårlig blodgennemstrømning og hindrer fri bevægelighed. Man bliver mere låst i sine bevægelser.

Udspændingsøvelse 1 :

Tag piskens bagom ryggen godt ned mellem skulderbladene. Drej dig i en lang sej bevægelse til den ene side. Pust langt ud. Samme til den anden side - og læg mærke til om der er forskel. Brug mest tid på den stive side.

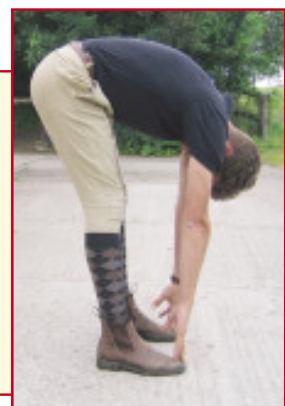


Udspændingsøvelse 2 :

Tag fat med den yderste arm i en stald-dør. Sæt det yderste ben inderst så stræket på hele ydersiden bliver kraftigt. Læn dig selv udad og hæng i døren. Sørg for at presse hoften fremad, så du ikke bukkes sammen i hoften men retter den helt ud.

Udspændingsøvelse 5 :

Stil fødderne i hoftebredde - læn dig forover med let bøjede ben. Lad arme og hoved hænge tungt. Forsøg nu at strække benene langsomt.



Udspændingsøvelse 3 :

Støt underarmene i en stald-dør, så albuerne er i skulderhøjde. Pres overkroppen frem så det spænder i brystet. Skift ben.



Udspændingsøvelse 4 :

Stil dig så du støtter på det ene bens knæ og det andet bens fod. Støt hænderne på låret - sæt evt. Knæet på din jakke, så det ikke gør ondt. Ret dig op i hoften og læn dig forover, så det spænder på forsiden af lysken.