

Siddende:

Fingre og tæer: Knyt og stræk/Krum og spred. Ca. 20 gentagelser.

Håndled og ankelled: Bevæg hænder og fødder rundt i cirkel – 20 gange hver vej
Bevæg hænder og fødder op og ned/bøj og stræk – 20 gange
Mærk bevægelsen i henholdsvis hånd- og ankelled.

Knæled og albueled: Bøj og stræk 1 ben og bøj og stræk begge arme. Lav 15 gentagelser med hvert ben. Og 30 gentagelser med armene - ta' gerne 1/2l. flaske fyldt med vand/sand i hænderne.

Nedre Ryg/lænden: Krum og svaj – 20 gange.

Maven: Sug maven ind – hold – og slip. 5 gange.

Ryg/brystkasse: Læg underarmene over/under hinanden – ryk frem på stolen – drej armene fra side til side. Drej hovedet med. Mærk rotationen i rygsøjle/mærk bevægelsen i brystkassen. 20 gange til hver side.

Hals og nakke: Start med at trække hagen let ind – få lang nakke. Tjek jævnligt at du hele tiden har hagen trukket let ind. Hold kroppen i ro under alle hals/nakke øvelser. Højre øre i retning af højre skulder og venstre øre i retning af venstre skulder skiftevis. Udføres i langsomt tempo 8 gange til hver side.
Kig fra side til side/bagud over skulderen. 8 gange til hver side.
Kig skråt ned mod skiftevis det ene og det andet lår. 8 gange til hver side.
Lav lang nakke. En fornemmelse af at trække hovedet opad. Gentag 8 gange.

Ben/balder: Rejs og sæt dig fra stolen 15 gange. Start med hænderne på navlen. Når du rejser dig løfter du samtidig begge arme op over hovedet og trækker godt bagud (spænd lidt i mavemusklerne). Du sænker armene igen, når du sætter dig. Få gerne lidt tempo på.

Stående:

Skuldre/arme: Start med armene ned langs siden af kroppen. Løft armene op over hovedet i en stor cirkel. Stræk armene helt ud under hele bevægelsen. Gentag 8 gange.

Brystkasse/skuldre/ryg: Lav 8 store brystsvømmetag.

Skulder/øvre ryg: Før en krum arm tæt rundt om hovedet efterfulgt af den anden arm.
Gentag den anden vej rundt. Lav den 10 gange med hver arm og 10 gange den ene vej og 10 gange den anden vej.

Balance: Stå på 1 ben i et minut. Skift og gentag med det andet ben. Luk evt. øjnene.
Eller bøj/stræk ganske langsomt og blidt i stand benet.

Venepumpeøvelse: Rygliggende med hænder under baller. Begge ben strakt op mod loftet – eller 1 ben af gangen. Bøj/stræk i ankelled – ca. 40 gentagelser, cirkel med fødderne – begge veje. 20 gange hver vej.
Cykle – lige op mod loftet – lidt ud til den ene side lidt ud til den anden side.
Venepumpeøvelserne kan laves i sengen – morgen og aften.

På næste side har jeg lavet nogle suppleringsøvelser. Læs det igennem og pluk det ud du har brug for og tid til at lave.

Der mangler styrke, puls og strækøvelser i ovennævnte program. Jeg har mest tænkt bevægelighed og fokuseret på nogle af leddene i kroppen.

Herunder er øvelses forslag til supplerig:

PLANKEN VIL SELVFØLGELIG VÆRE GODT AT FÅ IND I DIT DAGLIGE PROGRAM,

men også lidt armbøjninger evt. bare op af væg,

Kan du få ”puttet” lidt puls og krydsbevægelser ind vil det være rigtig godt.

fx: Modsat hånd/knæ – modsat hånd/fod bag ryggen – modsat albue/knæ.

Løb på stedet eller løb 1 meter frem og tilbage – 1m fra side til side.

Små hop.

For rygmusklerne skal vi ned på gulvet og ligge.

Maveliggende: diagonalløft – panden i underlaget armene strakt op i forlængelse af kroppen – løft højre arm og venstre ben – stræk langt sænk roligt gentag med venstre arm og højre ben. Gerne 10-12 gentagelser.

Lig med armene ned langs siden af kroppen – spænd i maven – løft hoved og brystkasse op fra gulvet og sænk roligt igen. Gentag 10-12 gange. Lav samme øvelse men med armene bøjet og hænderne oven på hinanden og hovedet ned på hænderne. Nu løfter du hoved, arme og brystkasse op. Gentag 10 – 12 gange.

For mavemusklerne skal vi om på ryggen og ligge:

Lig med bøjede ben og fodsålerne i gulvet. Lad begge ben falde ud til den ene side og træk benene tilbage i midten med mavemusklerne. Sug navlen lidt ind, mens du trækker benene op i midten.

Det ene ben bøjet med fodsål i gulvet, det andet ben strakt op mod loftet. Start med at presse lænden i gulvet (mærk mavemusklerne) og HUSK lænden SKAL være i gulvet under hele øvelsen. Langsomt sænker du det strakte ben ned mod gulvet, når du ikke længere kan holde lænden i gulvet strækker du benet mod loftet igen og starter forfra. Skift og gentag med det andet ben. Lig med strakte ben og armene strakt op i forlængelse af kroppen – løft højre ben og venstre arm og lad hånd og ben mødes over kropsstykket.

Gode daglige strækøvelser:

Liggende: lad begge ben falde ned til den ene side kig til den anden. Gentag til den anden side. Baldestrækket.

Stående: Stræk armene ud i alle retninger – ud til siden og træk blidt bagud – op over hovedet stræk mod loftet etc.

Stræk for lægmusklen: Begge hænder op af væg. 1 ben langt bagud, hæl i gulv – pres bagerste fod i gulvet- husk lige linje fra hæl til nakke. Mærk strækket.

Hasemusklerne (bagsiden af benet): Et ben lidt frem, hæl i gulv, tærne opad - bøj kroppen ind over det ben du strækker.

Lårmusklen: stå på 1 ben, bøj det andet ben bagud få fat i foden og træk hælen op mod ballerne. Saml knæene så godt du kan – ret dig op – kig lige frem. Mærk strækket foran i låret.

Sidebøjning: Bøj i taljen – kropsstykket.

I alle strækøvelser tæller du til 30 – holder strækket i ca. 30 sekunder.

God fornøjelse og jeg glæder mig til vi kan ses igen!

Kærlig hilsen Vivi