

Väcka kroppen

Syfte: Skapa förutsättningar för ökad blodgenomströmning och avslappning.

Stå i lod, ungefär axelbredd mellan fötterna. Ha tyngdpunkten "vilande" mellan fotknölar. Välj att utför varje rörelse 3, 6 eller 9 ggr i ett långsamt och behagligt tempo. Byt håll på de rörelser som det passar till. Andas lugnt och harmonisk genom övningarna.

- Roterar handlederna
- Roterar skuldrorna
- Skaka loss fingrar, armbågar och axlar
- Roterar fotlederna
- Roterar knälederna
- Roterar höfterna
- Sträck ut ländryggen åt båda sidorna
- Rulla bålen åt båda sidorna
- Böj nacken fram och bakåt, rotera två varv åt båda hållen
- Avsluta med händerna framför kroppen

Självmassage

Syfte: Skapar förutsättningar för ökad blodgenomströmning och avslappning

- Gnugga händerna varma
- Massera hela ansiktet, runt ögonen och tinningen
- Massera hårbotten kraftigt, lyft i håret
- Massera öronen uppifrån och ned
- Klappa insida-utsida armen växelvis
- Klappa nacken, bröstet, magen växelvis
- Klappa framsida mage och sidorna tre ggr
- Klappa ländryggen och massera njurarna
- Klappa benen uppifrån och ned tre gånger
- Avsluta med att klappa insidan av benen ned och utsidan av benen
- Knyt händerna och spänn kroppen

Källa:

Jouper, John. (2000) *Alternativa medicinska metoder..* Örebro universitet. Institutionen för idrott och hälsa.

Förslag på ett stavgångs pass(60 min):

Börja med en enklare uppvärmning (5 min) utan stavar

- rulla axlar bak och fram, pressa upp och ner
- simtag uppåt
- steg och knä
- kick i rumpan
- sida till sida

Ta sedan stavarna och gå ca 25 minuter

Styrkeövningar med stavar (5 min)

- biceps
- pressa stavarna upp och ner framför och ner bakom
- triceps
- delta muskeln

Lägg undan stavarna och rulla på axlarna, skaka på benen och ta några djupa andetag

Stavgång cirka 20 min

Avslutande stretch (5-10 min)

- framsida lår
- baksida lår
- vader
- höftböjar muskeln
- insida lår
- bröstmuskeln
- nacken

Avsluta med några djupa andetag av den friska luften.

Lycka till!

Stavgång

Stavgång har blivit allt mer populärt de senaste åren. På gator och i skogen syns både unga och gamla som är ute och rör på sig med sina stavar. Stavgång passar alla!

Jämförs stavgång med vanlig promenad så ger det en ökad energiförbrukning, bättre muskeluthållighet och bättre konditionsträning. Allt detta även om de flesta inte upplever det mer ansträngande än en vanlig promenad. Ett plus med stavgång är att överkroppen aktiveras på ett bättre sätt. Genom att du med hjälp av stavarna tar dig fram uppstår en tydlig rörelse i brösttryggen. Här är många idag stela i musklerna. Stavgången främjar cirkulation och besvär i rygg och nacke kan bli bättre.

För att träningen ska bli effektiv och vara skonsam för kroppen är det viktigt att stavgången utförs korrekt.

Teknik

Stavarna ska vara så pass långa att du har 90 grader i armbågen

Gå med rak rygg och avslappnade bakåt strävande axlar

Ha armarna parallellt med kroppen så att du inte arbetar med stavarna för långt från kroppen

Sätt i staven i höjd med främre fotens häl

Höger fot och vänster arm så att det inte blir passgång

Pröva gärna att gå i terräng och utmana dig själv i backarna!

Therabandsövningar



Övning 1 Biceps framsida

Böj armarna och dra dem mot framsida axel – dra armarna långsamt tillbaka.



Övning 2 Triceps

Dra gummibandet bakom kroppen. Vik det dubbelt om du vill ha det tyngra. Dra armen rakt upp bakom huvudet och tillbaka.



Övning 3 Axlar

Stå på gummibandet med båda fötterna – dra gummibandet med lätt böjd arm till axelhöjd och tillbaka.



Övning 4 Rodd

Vrid bandet runt fötterna för önskad styrka – sänk axlarna och dra gummibandet till sidorna av midjan – dra ihop skulderbladen.



Övning 5 Enarmsrodd

Vrid gummibandet runt ena foten och håll bandet med en hand. Dra gummibandet till midjan – höger fot med vänster arm osv.



Övning 6 Axlar / Skulderbladsmuskulatur

Vik gummibandet dubbelt. Håll armarna utsträckta bakom axlarna. För armarna ut åt sidorna. Håll emot på tillbakavägen



Övning 7 Axlar/ skuldror

Vik gummibandet dubbelt. Håll armarna utsträckta framför kroppen. För armarna ut åt sidorna. Håll emot på tillbakavägen.

STRETCHPROGRAM AV ERICA JERNSTRÖM



MM. SUBOCCIPITALIS ~ NACKROSETTEN

Stå eller sitt. Håll ryggen rak. Lägg händerna under skallbasen. Gör en dubbelhaka dvs för in hakan mot bröstet, försök att inte böja nacken. Tryck på med händerna framåt eller snett uppåt till du känner ett drag i nacken.

Spända muskler här kan ge huvudvärk och även påverka armen och axelns rörlighet



GENERELL STRETCH AV NACKE OCH BRÖSTRYGGGRAD

Gör samma som på föregående men knäpp händerna högre upp på huvudet. Krök ryggen och lägg trycket ner mot golvet. Stretchen ska kännas i nacke och ner mellan skulderbladen.



M. TRAPEZIUS PARS DESCENDENS ~ ÖVRE KAPPMUSKELN

Sitt eller stå. Luta höger öra mot höger axel. Försök att hålla näsan rakt fram så du inte vrider med näsan åt sidan. Sänk ner den motsatta axeln mot golvet och om man sen vill lägger man höger hand på huvudet. Dra inte, låt bara handens tyngd vila på huvudet.

VIKTIGT! Tänk på att sänka motsatt axel. Stretchen ska kännas på "toppen" av axeln, de högsta partiet, från örat ut mot axeln.



M. LEVATOR SCAPULAE ~ SKULDERBLADSHÖJAREN

Samma som trapezius men när man lutat höger öra mot höger axel ska man vrida näsan mot höger armhåla. Man tittar alltså snett ner i golvet. Om man sen vill lägger man höger hand på huvudet. Dra inte, låt bara handens tyngd vila på huvudet.

VIKTIGT! Tänk på att sänka motsatt axel. Stretchen ska förflyttas lite längre bak från föregående stretch.

Detta är en psykiskt påverkbar muskel som kan ge besvär i nacken om man arbetar med armar och axlarna i högläge.



M. STERNOCLEIDOMASTOIDEUS ~ NICKMUSKELN

Titta snett ner till vänster, lägg mjuka delen (tumloven) av tummen på vänster hand strax ovanför nyckelbenet mot halsen på höger sida. Lägg trycket snett inåt mot halsen. Vrid huvudet tillbaka till höger sedan snett uppåt mot vänster. Hakan ska mot taket.

Stretchen ska kännas på samma sida ni har handen (i detta fall vänster sida) och dra från örat ner på framsida hals.



M. LATISSIMUS DORSI ~ BREDA RYGGMUSKELN

Stå lite mer än axelbrett. För höger arm snett upp över huvudet gärna med tummen mot taket. Ta tag om höger handled med vänster hand och dra lätt åt vänster och uppåt. VIKTIGT! Svanka inte!

För närmare stretch av den övre delen av muskeln gör samma sak men med armen framför kroppen istället. Stretchen ska kännas i bakre armvecket och ner längs sidan.

Denna muskel kan ge axelproblem samt svårigheter att lyft armen eftersom muskeln drar in armen mot kroppen.



M. SUPRA SPINATUS ~ AXELLEDSMUSKEL

Håll höger arm snett framför dig med handen uppåt, lägg vänster arm under armbågen på höger arm och ta tag i handled eller tumme. Dra snett ner till höger. Höger hand ska mot golvet och höger armbåge mot taket. Tänk på att försöka hålla axlarna sänkta.

Stretchen för alla axelledsmuskler ska kännas i axelpartierna, axelleden.

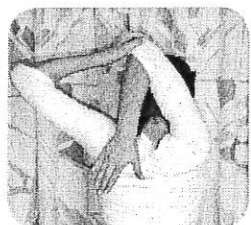


M. TRICEPS BRACHII ~ TREHÖVDADE ÖVERARMSMUSKELN

Lägg höger hand mitt i mellan skulderbladet. Men hjälp av vänster arm ska höger hand pressas ner mellan skulderbladen, rakt ner mot sätet.

Stretchen ska kännas på utsida arm.

X



M. TERES MAJOR ~ STORA RUNDA MUSKELN (AXELLEDSMUSKEL)

Lägg höger arm bakom huvudet mot motsatt axel. Ta tag om armbågen med vänster arm och pressa ner höger arm snett nedåt åt vänster. Viktigt att pressa armen åt vänster annars kanske ni gör en triceps stretch.

Stretchen ska ta i axelleden.



M. INFRASPINATUS & M. TERES MINOR ~ AXELLEDSMUSKLER

Placera höger arm framför kroppen med lätt böjd armbåge och handflatan mot golvet. Lägg vänster arm över den högra och ta tag om armbågen. För höger arm mot mitten av kroppen. Vänster armbåge pressar ner höger hand samtidigt som vänster hand drar höger armbåge mot taket. Stretchen ska ta i axelleden.



PECTORALIS MAJOR ~ STORA BRÖSTMUSKELN

Håll upp armen i 90 grader, placera armen mot ex. en dörrpost eller en kamrat. Böj aktivt kroppen från armen. Bålen ska alltså tryckas ifrån armen. Tänk på att försöka placera armbågen bakom kroppen innan ni påbörjar vridningen. Prova att placera armen i olika vinklar för att komma åt muskelns olika delar och för att få bästa töjningseffekt. Stretchen ska ta i övre delen av bröstet från främre armvecket.



PECTORALIS MINOR ~ LILLA BRÖSTMUSKELN

Ställ dig med ryggen mot ett bord eller dylikt. Lägg händerna på bordet bakom dig med fingrarna framåt och håll armarna raka. Ha benen rakt ut framför kroppen så tyngden ligger på armarna. Sjunk ner med kroppen mellan axlarna, håll fortfarande raka armar. Axlarna ska upp mot öronen. Håll kvar i detta läge.

Stretchen ska ta under armhålan på utsida bröstorg.



BICEPS BRACHII ~ TVÅHÖVDADE ÖVERARMSMUSKELN

Placera armen bakom dig på ex. ett bord, handflatan ska peka uppåt och det bästa är om bara handen ligger på bordet. Böj knäna samtidigt som du håller kroppen så rak som möjligt. VIKTIGT! Höj inte axeln!

Stretchen ska ta på framsida arm.



QUADRICEPS FEMORIS ~ FRÄMRE LÅRMUSKELN

Stå på vänster ben. Ta tag med höger hand om höger vrist och dra upp foten mot stjärten. Håll ihop benen och pressa höften framåt (spänn stjärten). VIKTIGT! Svanka inte och glöm inte att pressa fram bäckenet!

Stretchen ska ta på framsida lår.



HAMSTRINGS ~ BAKRE LÅRMUSKELN

Ta ett kliv fram med höger ben, vinkla upp foten så tårna pekar mot taket. Stå lätt böjd med båda benen men lägg tyngden på det bakre benet. Puta med rumpan för att få lite svank och luta fram bröstet mot golvet.

Stretchen ska ta på baksida ben.



M. SOLEUS ~ DJUPA VADMUSKELN

Sitt på huk med vänster underben emot golvet, sätt höger fot intill men se till att ha foten bakom vänster knä. Luta dig över höger ben. Viktigt att hålla höger häl kvar i golvet. Öka stretchen genom att flytta höger fot längre bak.

Stretchen ska kännas nere i hälsenan.



M. GASTROCNEMIUS ~ YTLIGA VADMUSKELN

Ta ett stort kliv ut med höger fot. Hälarna ska vara i golvet och tårna peka rakt fram. Lägg tyngdpunkten på det främre benet och tøj genom att pressa ner vänster häl mot golvet samtidigt som du lutar dig framåt. Ryggen ska vara rak och vänsterknäled sträckt. Viktigt att inte lyfta höger häl från golvet!

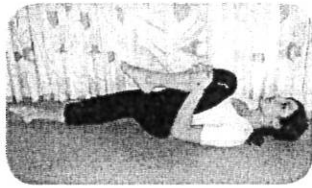
Stretchen ska kännas högt upp i vaden.



ILIOPSOAS ~ HÖFTBÖJARMUSKELN

Stå på knä med höger fot framför kroppen så foten hamnar framför knät. Spänn sätesmusklerna så att bäckenet tip-pas framåt och svanken minskar. Låtsas att du har en svans som du drar fram mellan benen och lägger över höger knä. VIKTIGT! Svanka inte!

Går även att göra när man står, samma princip men att du tar ett stort kliv fram med höger fot och sen gör samma sak. Stretchen ska kännas i ljumsken på det ben som är bakom kroppen.



GLUTEUS MAXIMUS ~ STORA SÄTESMUSKELN

Ligg med hela ryggen i golvet, slappna av i nacken. Böj höger ben, knäpp händerna kring knät och dra upp det mot bröstkorgen. Vänsterben ska ligga avslappnat på golvet. Viktigt att inte lyfta huvudet mot knät!

Stretchen ska ta i sätet.



PIRIFORMIS ~ TVÄR HÖFTLEDSMUSKEL

Ligg på rygg med fötterna i golvet. Placera höger fot på vänster knä. Ta tag om vänster lår och dra in det mot bälten. VIKTIGT! Låt nacke och huvud vila mot golvet! Går inte detta är det bäst att utföra stretchen sittandes. Det är då VIKTIGT att vara rak i ryggen!

Gör man den sittandes är det samma princip men man pressar då ner höger knä mot marken.

Stretchen ska ta i sätet.



GLUTEUS MEDIUS & MINIMUS ~ MELLERSTA OCH LILLA SÄTESMUSKELN

Sitt på båda sittbensknölar. Låt vänster ben ligga rakt på golvet. Höger fot placeras utanför vänster lår. Lägg vänster arm kring det böjda benet och dra höger benet in mot kroppen samtidigt som du vrider dig lite åt höger. VIKTIGT! Ha rak rygg och sittbensknölar i golvet använd gärna en arm bakom ryggen som stöd.



TRAPEZIUS PARS TRANSVERSA & ASCENDENS ~ KAPPMUSKELNS MELLERSTA & NEDRE DEL

Sitt på golvet med båda benen lätt böjda framför dig. Ta med höger hand om utsidan på vänster fot. "Gasa" med foten samtidigt som du vrider kroppen tillbaks till höger och skjuter rygg. Vill du förflytta stretchen högra upp ska benet böjas mer.

Stretchen ska ta vid skulderbladsområdet på höger sida.



ADDUKTORERNA ~ BENETS INÅTFÖRARE

Sitt i skräddarställning med fötterna mot varandra och pressa ner knäna mot golvet med hjälp av armbågarna. Försök att ha en så rak rygg som möjligt.

Stretchen ska ta på insida lår.

Avslappningsövningar

- Ta en paus i arbetet... Sätt dig bekvämt i en skön stol, slappna av och koncentrera dig på din andning i fem minuter.
- Sätt dig bekvämt eller lägg dig ner, slut ögonen och dröm dig bort. Föreställ dig att du ligger på en strand. Vinden smeker din hud och solens strålar värmer din kropp. Du hör bara fåglarnas sång och vågornas brus
- Se till att du har det tyst omkring dig. Tänk på ett kort ord t.ex. "lugn". Andas sakta. För varje utandning tänker du på ordet. Inandning – lugn, utandning – lugn... Koncentrera dig bara på ditt ord och din andning.
- Spänn musklerna och slappna av. Börja med fötterna, spänn i 5-10 sekunder och slappna av. Spänn vadmusklerna och slappna av. Fortsätt uppåt. Spänn och slappna av varje del i kroppen, från fötterna till ansiktet.
- Andningsövning
 - Sitt bekvämt och ta ett par djupa andetag genom näsbornarna så att magen och axlarna sjunker ner.
 - Andas långsamt in och räkna till fyra
 - Håll andan inne och räkna till två
 - Andas långsamt ut och räkna till fyra igen
 - Håll andan ute och räkna till två
 - Andas långsamt in igen och fortsätt övningen 5-10 ggr

Lycka till!

Avslappningsövning

När du känner dig stressad och uppe i var – sätt dig då ordentligt på stolen – låt båda fötterna vila mot golvet och låt armarna få stöd och vila.

Blunda.

Ta riktigt djupa andetag och tillåt kroppen att slappna av – tillåt avslappningen att breda ut sig mer och mer i kroppen.

Räkna långsamt från ett och till tio och låt avslappningen ytterligare få breda ut sig:

- Känn att fötterna vilar tungt mot golvet
- Känn att stjärten vilar tungt mot stolen
- Låt axlarna sjunka ned
- Tillåt käken att slappna av

Upprepa ordet "lugn" för dig själv för varje andetag som du andas ut.

Tillåt lugnet som finns inom dig breda ut sig.

Tillåt känslan av lugn och frid växa inom dig.
Lugnare och lugnare.

Sitt kvar så i ett par minuter.

Räkna långsamt baklänges från tio till ett.

Öppna ögonen och ta med dig känslan av lugn när du vaknar.



4 Andningsövningar

Andningsövning

- Sitt bakåtlutad mot ryggstödet
- Fötterna i golvet
- Tag djupa andetag in genom näsan
- Håll andan en liten stund
- Andas långsamt ut genom munnen
- Slappna av i axlar och kropp

Upprepa under fem minuter
Stresshormonerna minskar i kroppen....

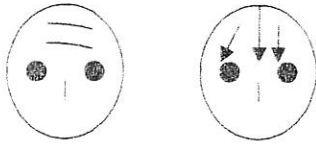
Meditativ andning - Att hitta den inre tystnaden.

I genomsnitt tänker man 50 000 tankar per dag. 99% av tankarna är samma tankar som du tänkte igår. Det pågår ett mentalt skval som vi utvecklat som försvar mot inlärd oro- och rädslerreaktioner (reflexer; responser). För att hitta den djupa inre tystnaden kan man träna meditativ andning vid insomnandet.

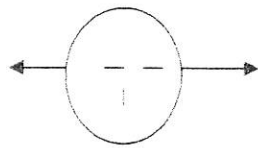
- Ligg ner lugnt på rygg
- Håll händerna bekvämt utefter sidorna eller samlade på magen
- Blunda
- Andas naturligt
- Låt uppmärksamheten följa andningen. Känn hur luften sugts in genom näsborrarna och strömmar ner i lungorna. Andas helt normalt och otvunget. Medan du andas ut följer du med uppmärksamhet hur luften kommer upp ur lungorna och mjukt strömmar ut genom näsborrarna. Känn bara hur luften strömmar lugnt och lätt och låt uppmärksamheten följa den.
- När andhämtningen börjar bli avslappad – låt den bli lättare. Om du börjar känna dig andfådd är det inget att oroa sig för. Det betyder att du tvingar andningen att bli lättare än den vill vara. Låt kroppen bestämma andningstakten. Fortsätt med detta i 2-5 minuter.

När du övat tekniken några gånger börjar du märka att kroppen sjunker in i en allt djupare avslappning och att sinnet börjar tystna. Sömnen blir successivt bättre men också dagen upplevs med större vitalitet.

Spänningshuvudvärk



Rynka pannan genom att hissa upp ögonbrynen – slappna av och låt pannan glida ner – tøj med händerna ner pannan mot ögonen.



Knip ihop med ögonen – slappna av – sträck ut huden från yttre ögonvrårna och åt sidorna med fingrarna.



Gapa stort – slappna av.



Slappna av underkäken – sträck käkmuskklerna genom att med tumsidan av handen dra från kindbenen och ner till käkvinkeln.



Låt huvudet hänga framåt – knäpp händerna bak över nacken – låt armarnas tyngd dra huvudet framåt.

När du märker att du börjar få huvudvärk, sätt dig genast för dig själv och utför dessa övningar 5-6 gånger.

Nackövning för att mjuka upp nackens muskler

Stå upp eller sitt med rak rygg

Vrid huvudet så mycket det går åt höger, tillbaka till mitten, till vänster och tillbaka till mitten.

Iaktta hur det känns och hur långt du kommer åt höger och åt vänster. Det gör ingenting om det gör lite ont.

Det är vanligt att man kommer olika långt.

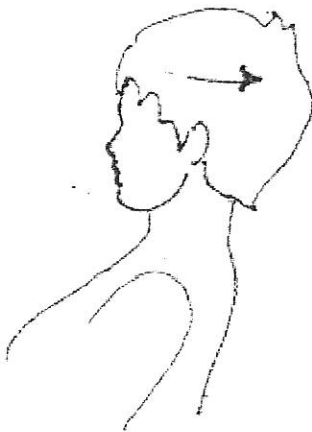
Tag ett kraftigt tag med ena handen om nackmuskeln högst upp mot skallen, ungefär som när en kattmamma lyfter sina ungar. Medan du håller ett fast tag om muskeln gör du små cirkelrörelser eller "åttor" med huvudet. Tänk dig att du ritar figurerna med hakan eller näsan. Du kan växla om greppet till andra handen och fortsätta att rita figurerna.

Ta bort handen och vrid återigen huvudet åt höger och åt vänster. Det brukar gå lättare nu.

Övning 1

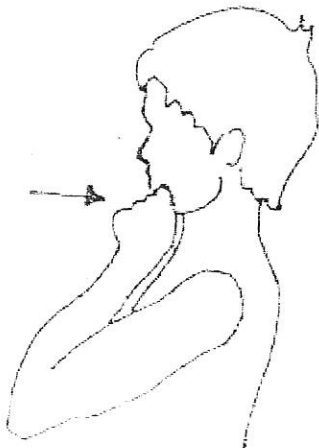


Sitt upp ordentligt på stolen.
Titta rakt fram.
Slappna av, huvudet åker då fram lite.



För huvudet bakåt så långt du kan.
Håll kvar ställningen några sekunder.
Slappna av igen.
OBS! håll blicken riktad rakt fram och
BÖJ INTE på nacken.

Upprepa rörelsen 10 gånger.



Rörelsen blir mer effektiv om du pressar
på med händerna på hakan.

Övning 2 (utföres alltid efter övning 1)

	<p>Sitt ordentligt på stolen. Räta upp halsen och håll in hakan.</p>
	<p>Starta övning 2 från den ställningen. Böj huvudet bakåt så långt som möjligt. Slappna av . I den här ställningen gör du en liten vridrörelse med hakan från sida till sida (ca 2 cm). Försök sedan föra huvudet ytterligare bakåt.</p> <p>Upprepa rörelsen 5-10 gånger.</p>
	

KVICKMASSAGE

1. TUMCIRKULATIONER

Cirkulera djupt in i muskulaturen med tummarna. Glid ej, utan ligg fast vid underlaget. Rör dig ner mellan skulderbladen och uppåt. Gå därefter hela vägen ut mot axeln.



2. TRAPEZIUSKLÄM

Fatta ett rejält tag om muskeln. Pressa ihop muskeln mellan handloven och fingrar. Upprepa några gånger.



3. HANDLOVSPRESS

Knåda djupt in i muskulaturen med handloven i cirkelrörelser utan att glida. Vandra längst uppifrån skulderbladen och ner till ryggslutet.



4. NACKGREPP

Låt kollegan vila pannan i din hand. Cirkulera uppåt hela nacken mot skallbasen. Upprepa några gånger.



5. HUVUDMASSAGE

Gör cirkelrörelser i hårbotten med fingrarna utan att glida. Stöd med tummarna. Förflytta dig över hela huvudet.



6. TINNINGMASSAGE

Gör cirkelrörelser över tinningarna



7. DELTOIDEUSPRESS

pressa med händerna längst upp på överarmen.



8. ARMSAXNING (1000 NÅLAR)

Krama med båda händerna växelvis över hela armen.



9. HANDTAPOTMENT

Slå med lätta lediga slag händerna växelvis över hela axel- och skulderpartiet.



10. RYGGSTRYKNING

Rör handen i cirkelrörelser ner över hela ryggen. Upprepa några gånger.

