

Smidigare kropp med fokus på rörlighet

Vi är många som sitter stilla alldeles för mycket, då är det viktigt att komma ihåg att träna rörlighet. Lägg gärna in några övningar i samband med din vanliga träning.

”
...anpassa
övningarna
efter din egen
förmåga och
komfortnivå.



Att lägga tid på att jobba med rörligheten är viktigt för att bibehålla och förbättra kroppens förmåga att röra sig smidigt och utan begränsningar både i vardag och i träningsammanhang. Rörlighetsträning är bra för alla, oavsett ålder, aktivitetsnivå eller kön. Idag har många väldigt stillasittande arbeten, vilket kan bidra till stelhet och spända muskler. Då är det extra viktigt att försöka lägga in rörlighetsträning i vardagen. Ett yogapass på ett gym eller bara en kort paus vid skrivbordet med enkla stretchövningar. Allt är bättre än ingenting alls.

Rörlighet kan tränas i samband med annan träning eller enskilt som ett pass med fokus just på enbart rörligheten. Det är bra att värma upp med rörelser som får upp värmen i kroppen och förbereder musklerna och ledbanden för rörelse.

Regelbundenhet är viktigt för att se resultat. Träna några gånger i veckan och var lyhörd för din kropps signaler. Kom ihåg att alla har olika utgångspunkter när det gäller rörlighet, så anpassa övningarna efter din egen förmåga och komfortnivå.

Det finns olika sätt att förbättra och bibehålla rörligheten.

Dynamisk stretch

Dynamiska stretchövningar är kontrollerade, mjuka rörelser som ökar blodflödet till musklerna och förbättrar musklernas rörlighet. Muskeln sträcks ut i ytterläge en kort stund och sedan tillbaka. Dynamisk rörlighetsträning kan vara som en del av uppvärmningen eller nedvarningen i samband med konditions- eller styrketräning.

Statisk stretch

Statisk stretchning innebär att du håller en sträckt position i en viss tid. Du ska inte känna smärta och andas lugnt under tiden musklerna dras ut för att öka flexibiliteten och rörligheten.

Progressiv stretch

Innebär att du gradvis ökar intensiteten av dina stretchövningar under flera veckor eller månader, det kan handla om både dynamisk och statisk stretch.

Mobiliseringsövningar

Mobiliseringsövningar handlar om att aktivt röra en led genom dess fulla rörelseomfång för att förbättra ledens rörlighet och stabilitet. Exempel på dessa övningar är axelcirklar, höftrotationer och nackcirklar.

Foam rolling

Foam rolling kan vara ett bra alternativ eller komplement till stretching då det bidrar till en ökad rörlighet. Det kan även hjälpa till att lösa upp spänningar och öka blodflödet i musklerna och är särskilt effektivt för att behandla ömma och stela områden. För att nå långvarig effekt rekommenderas ett upplägg med 1-3 set per tillfälle. Varje set rekommenderas ta 30-120 sekunder där du rullar respektive muskel 2-4 sekunder per repetition enligt www.idrottsforskning.se.



Yoga

De flesta yogaformerna bidrar till att förbättra rörligheten. I yin yogan jobbar man exempelvis med passiv stretching där man stannar i olika positioner flera minuter. Den långvariga stretchen har syftet att mjuka upp leder, ligament och bindväv. En mer dynamisk yogaform som kundaliniyoga däremot fokuserar på att släppa spänningar genom rörelser som görs i långsamt eller snabbare takt en längre stund.

5 ÖVNINGAR att göra hemma eller borta

ÖVNING 1



Twist i låg utfallposition, rörlighet i höft, rygg och bröst. Ta ett långt kliv framåt och häng med knät ett par centimeter ovan underlag alternativt med knät i. Tryck armbågen ner för att sedan sträcka ut armen upp mot taket. Följ handen med blicken. Byt sida efter 5–10 repetitioner.

ÖVNING 2



Kattsträck, statisk rörlighet i säte, rygg, bröst och nacke. Ligg på rygg, dra upp ena knät och vrid över till motsatt sida. Lägg handen på knät med ett lätt tryck neråt. Sträck ut armen snett uppåt på motsatt sida och håll blicken i handen. Byt sida efter 30–60 sekunder.

ÖVNING 3



Benpendling på rygg, rörlighet i säte, höft och insida lår. Ligg på rygg och lyft ena benet rakt uppåt mot taket. Pendla med benet långsamt från sida till sida med strävan att nudda golvet mellan höft-axelhöjd. Upprepa 5–10 gånger och byt sida.

ÖVNING 4



Ryggvridning, dynamisk stretch bröstrygg och armar. Sita på en stol eller stå upp. Lägg händerna på axlarna med tummarna baksida axel. Andas in och vrid överkroppen till vänster, andas ut vrid till höger. Upprepa 10 gånger.

ÖVNING 5



Nackrullning, mobiliseringsövning för nacke och axlar. Böj huvudet neråt och börja rita en cirkel med hakan. Långsam rörelse mot höger axel och sedan upp till klockan 12. Därefter fortsatt mot vänster axel och ner till klockan 6. Upprepa 5–10 gånger för att sedan byta riktning.