Mobility by Member 24

1 min/ övning, perfekt att köra på morgonen, som rörlighet under arbetsdagen eller innan ett träningspass som uppvärmning!

1 Retraktion nacke



Knäpp händerna bakom nacken. Pressa bak mot händerna genom att ”skapa dubbelhaka”. Håll några sekunder.

2 Rotationer, extensioner och flexioner



Andas in när du lyfter blicken och roterar upp händerna mot taket. Andas ut när du för in hakan mot bröstet, roterar tummarna nedåt och skapar en liten crunchrörelse i bålen.

3 Utfall med överkroppssträck



Stå höftbrett. Ta ett stort kliv bakåt och sträck armarna uppåt/bakåt och blicka uppåt. Återgå till startposition genom att trycka ifrån med främre benet. Upprepa för motsatt sida.

Att tänka på: Kliv som på räls, inte i linje, så blir det lättare för balansen.
Efter klivet, skjut fram höften och sänk dig rakt ner. Notera att knät inte skjuts fram över tån i nedre läget.

Anteckningar
Altinerande ben

4 Stretch rygg, baksida lår



Med raka eller lätt böjda knäleder, böj kroppen framåt och försök nudda tårna. Gunga inte!
Lyssna på kroppen och forcera aldrig då skada kan uppstå.

5 Cossack squat - steg 1



Stå med brett avstånd mellan benen. Sitt ner över den ena hälen, medan det andra benet förblir sträckt. Håll ryggen rak och pressa ut knät. I bottenpositionen kan tårna roteras upp mot taket för att komma djupare ner i positionen. Arbeta långsamt och kontrollerat sida till sida. Ta stöd genom att låta händerna vandra på golvet framför dig.

6 Hängande träd - stretch av rygg och baksida lår



Med raka ben, men med en viss mjukhet i knäna, fäll kroppen framåt. Ta tag om dina armbågar, låt huvudet falla ner mellan armarna. Känn hur baksidan av låret och ryggen sträcks ut. Håll 20-30 sek.
Lyssna på kroppen och forcera inte då skada kan uppstå.

7 Katt och Ko



Stå på alla fyra med knäna under höfterna och händerna under axlarna. Andas in, svanka och lyft bröstet. Andas ut, krumma ryggen och "dra svansen mellan benen". Växla mellan positionerna.

8 Stretch höftböjaren



Stå i utfallsstegsposition på en matta med en öppen knävinkel i det främre benet. Sjunk ner i höften genom att minska vinkeln i den främre knäleden. Lyft överkroppen och vrid över det främre knät. Håll positionen och känn att det sträcker på framsidan av låret och över höften på den motsatta sidan. Håll i 20-30 sek. Byt sedan sida.
Att tänka på: Det är viktigt att ryggen hålls rak under utförandet.

Anteckningar
30 sek/ sida

9 Stretch baksida lår



Stretch i tre steg: Ligg på rygg med föttena i underlaget nedanför sätet. Sträck ett ben uppåt luften, ta tag i knävecket, HÅLL 20-30 sek och gå vidare till nästa steg. Sträck ut båda benen och greppa lite högre upp, på vaden. Lyft huvudet och möt benet med överkroppen. Håll benet så rakt som möjligt och upplev en förlängning på baksidan av låret. Byt sedan ben.
Lyssna på kroppen och forcera inte då skada kan uppstå.

Anteckningar
30 sek/ sida

10 Yin Twist



Från ryggläge, dra upp knäna mot bröstet. Låt dem falla åt sidan. Räta ut det undre benet om du vill, mer eller mindre. Vrid överkroppen åt motsatt sida, sträck ut eller upp armen såsom det känns bäst för dig. Blicka ut över armen för att skapa en bindvävssträckning genom hela kroppen. Slut ögonen mjukt. Om knä eller axlar inte når underlaget, lägg en kudde eller filt under som stöd. Slappna av i hela kroppen och landa i total stillhet 3-6 min/sida. Tänk att inandningen förlänger ryggraden och att utandningen får kroppen att slappna av och fördjupar rotationen allt mer för varje andetag.
Denna övning kan lindra både ryggvärk och magproblematik då den balanserar kroppen och hela nervsystemet, får spänningar i ryggraden att lossna och ger tarmarna stimulans.
Yinyogans fördelar är att öppna upp bindväven, släppa blockeringar och få energin att flöda fritt. Släpp taget och låt din uppmärksamhet vila på känslan inuti kroppen och det naturliga, medvetna andetaget.

Anteckningar
30 sek/ sida