AF: **SIMON SIMONSEN**
FOTO: **ANNA VIBEKE JOHANSSON**
MODEL: **MAJ AAGAARD**

Simon Simonsen, fysioterapeut på Vejle Rygklinik

Tag øvelserne med ud i det fri

Se blomster og træer springe ud, mens du styrker muskler, knogler og balanceevne til lyden af fuglesang. Fysioterapeut Simon Simonsen har samlet disse seks øvelser, som du kan tage med på din tur i det fri.

Riv ud og gem
6 ØVELSER

ØVELSE 1

FORDELE VED AT GÅ OPAD

- Vægtbæring styrker knoglerne
- Den store ballemuskel styrkes
- Lægmuskel styrkes
- Når musklerne arbejder, trækker senerne i knoglerne og er med til at styrke dem

ØVELSE 2

FORDELE VED AT GÅ NEDAD

- Vægtbæring styrker knoglerne. Nedad er der større kompression i knoglerne end opad pga. højdeforskellen
- Den store knæstrækker styrkes, da den står for at bremse kroppen, så man ikke falder på næsen
- Når musklerne arbejder, trækker senerne i knoglerne og er med til at styrke dem

ØVELSE 3

BALANCETRÆNING

- Stå på et ben
- Gå langsomt med høje knæløft
- Eventuelt Monty Pythons gakkede gangarter
- Gå på blødt underlag
- God balance forebygger fald

ØVELSE 4

DIPS

- Find et bord eller lignede
- Stil dig med ryggen til bordet og tag fat om kanten
- Stå i en god bredstående stilling og hæv og sænk dig i armene
- Styrker triceps
- Retter ryggen
- Vægtbæring på arme styrker knoglerne
- Sværhedsgraden er nem at justere ved at tage mere vægt på benene

ØVELSE 5

ARMSTRÆKNINGER

- Styrker biceps og brystmuskler
- Retter ryggen
- Vægtbæring på arme styrker knoglerne
- Sværhedsgraden er nem at justere ved at justere højde på det, man sætter hænderne på

BONUS

Du får en dejlig kontakt med det lunefulde danske vejr - og D-vitamin, når solen skinner.

ØVELSE 6

NYD VEJRET

- Stående med håndfladerne fremad
- Armene trækkes bagud, og skulderbladene samles på ryggen
- Kan laves som en bevægelse eller man kan holde stillingen
- Styrker muskler i den øvre ryg
- Retter ryggen