

5 øvelser for bedre kroppsholdning

God kroppsholdning er bra for kropp og sjel! Du bærer kroppen bedre, og selvtilliten får samtidig et lite løft.

Du kan trene øvelsene sammen som et helt program, eller snike dem enkeltvis inn i hverdagen. Hold hver øvelse i ca. 30-45 sekunder. Gjenta serien i 3 runder.



1 KNEBØY MED BALANSE

Du trener musklene på fremsiden av sete og lår, samt kjernemusklene i mage og rygg. Når musklene i sete og lår er sterke, skåner vi ryggen når vi løfter.



2 RYGGHEV

Du trener musklene mellom skulderbladene og den store ryggstrekkeren. Sterke ryggmuskler forhindrer at skuldrene faller fremover, og motvirker at vi blir lute i ryggen.



3 PLANKEN

Du trener musklene i magen. Sterke kjernemuskler er viktig for å ha god holdning i alt vi gjør i hverdagen. En sterk kroppsholdning skåner ryggen mot uheldig belastning.



4 TØY FREMSIDEN AV BRYSTET

Dårlig holdning over lang tid kan føre til korte brystmuskler. Når brystmuskulene blir smidigere blir holdningen bedre, og vi beveger oss mer effektivt.



5 TØY HOFTELEDDSBØYEREN

Skyv frem hoften, vipp opp bekkenet og stram setet. Mange har korte og stramme hofteleddsbøyerere på grunn av mye stillesitting. Ved å tøy hofteleddsbøyereren avlaster du den nedre delen av ryggen.



BEDRE HOLDNING - OG HUMØR - PÅ 1,2,3

- Rull skuldrene bakover med sirkelbevegelser
- Trekk skuldrene et par centimeter bakover slik at du kjenner et lett "nyp" mellom skuldrene
- Dra opp hodet, og skyv inn haken
- Smil!