



Gymnastik & Forebyggelse



Hvordan er din holdning?

En dårlig holdning kan forårsage mange gener og skavanker på kroppen.

Rigtig mange falder sammen i ryggen og får ofte en såkaldt »svanehals« med korte og spændte nakkemuskler. Det kan give spændinger i nakke og skulder, som ydermere kan give hovedpine.

De øverste rygmuskler bliver for lange og du belaster rygsøjlen og får ofte spændinger mellem skulderbladene. Dit åndedræt kan blive besværet, af at du falder sammen i brystkassen.

Lænden er ofte for svajet, hvilket kan give smerter i form af spændte muskler eller iscias symptomer.

Det er derfor meget vigtigt at du har en god holdning og er opmærksom på hvordan du bruger sin krop.

En god holdning er, når kroppen er i balance og leddene hviler over hinanden.

Balancen bygges op nedefra. Stil dig med parallelle fødder med lige meget vægt på begge fødder. Mærk også lige meget vægt på forfod og hæl, således at benene står lodret.

Pas på med at svaje for meget i lænden. Forestil dig, du har en snor i issen, som du trækker i, så du strækker ryggen lang.

Løft nu brystkassen lidt frem over

bækkenet. Stræk nakken med issen højest, så du føler du bliver lidt højere.

Stil dig med siden til spejlet. Så når du ser kroppen fra siden, skal du kunne trække en lodret linje gennem skulderled, hofteled, knæled og ankelled. Således at benene står lodret, brystkassen er placeret fremme over bækkenet, brystbenet er løftet og nakken er lang og strakt.



Gennem Mensendieck gymnastik kan du få en god kropsbevidsthed. Du vil arbejde med at få rettet kroppen ind i den bedst mulige holdning.

Du lærer de rigtige løfte- og bærer teknikker så du ikke belaster kroppen unødigt.

Med ½ times ugentlig træning, får du trænet evt. slappe muskler og afspændt de spændte.



Af Linda Rohde Pedersen
Mensendieck Køge

Og hele tiden arbejdes der med holdningen.

Åndedrættet er også en vigtig faktor i Mensendieck gymnastikken. Nogle bevægelser foregår på en indånding og andre på en udånding. Derved lærer du et roligt og behersket åndedræt.

Den kropsbevidsthed du får gennem Mensendieck gymnastik, tager du med dig i alt hvad du laver. Du lærer hvordan du skal sidde, stå og løfte rigtigt på dit arbejde, og i din fritid.

Yderligere information om Mensendieck gymnastik kan findes på: www.mensendieck-koege.dk