



Gymnastik & Forebyggelse



Den siddende stilling

Mange mennesker sidder meget og længe, enten på arbejdet, i skolen og igen hjemme foran computeren.

Så er det vigtigt at sidde rigtigt. Det kan du lære gennem Mensendieck gymnastik.

Nogle falder sammen i ryggen, runder i lænden, hænger i brystkassen og knækker sammen i nakken.

Denne holdning giver for lange og slappe rygmuskler og for korte og spændte skulder- og nakkemuskler. Ofte er også brystmusklerne for korte og er med til at bibeholde den runde rygholdning. Ryghvirvlerne bliver belastet, da det er dem der skal bære ryggen. Det kan de ikke holde til i længden. Så hvis man sidder og falder sammen i ryggen fra man er ung og hele livet frem, vil ryggens led og muskler til sidst forme sig efter det.

Det giver ofte smerter i ryg og nakke, i form af spændinger i lænden, mellem skulderbladene og i skulder og nakkemusklerne.

Hvis nakken bliver klemmt for meget sammen pga. den dårlige holdning, kan det forårsage snurrende fornemmelser i armene pga. afklemning af nerverne ud til armene. Det kan også give svimmelhed af for lidt blodtilførsel til hovedet.

Det er derfor meget vigtigt at sidde rigtigt, med rank ryg og sænkede skuldre.

Sæt dig på en stol eller skammel med et lige og fladt sæde, uden polstring. Ret ryggen op og mærk, du sidder på dine sædekunder - det er de nederste

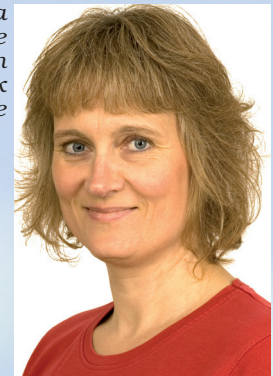
knogler af bækkenet. Rul bækkenet lidt tilbage og mærk trykket mod sædeknerne bliver mindre. Rul nu langsomt frem og mærk du kommer højere op på sædeknerne og sidde, rul lidt frem og tilbage over sædeknerne til du finder det punkt hvor du sidder højest. Det kaldes toppunktet af sædeknerne, det er der du skal sidde. Bækkenet står nu i den rigtige stilling og resten af ryggen har nemmere ved at finde sine naturlige krumninger. Ret ryggen op ved at løfte brystbenet uden



at spænde for meget i rygmusklerne. Stræk nakken lang på bagsiden af halsen så du får en lang og strakt nakke, pas på ikke at løfte hagen, da nakken derved vil blive kortere. Øv dig i at sidde i en god balance, så rygsøjlen hviler i sig selv og du bruger et minimum af muskelspændinger. - husk at sænke skuldrene.

Når du så skal ind til bordet, skal det ske i hofteleddet med rank ryg. Føl at du vipper lidt frem over sædeknerne. Undgå at bøje i ryggen.

Af Linda
Rohde
Pedersen
Mensendieck
Køge



Alt dette kræver øvelse og tilvænning og evt. også ekstra træning af især de øverste rygmuskler da det er dem der skal holde ryggen rank.

Hører du til dem der ofte får spændinger i nakke- og skuldermuskler er her en lille øvelse som kan være med til at løse op for det:

Sæt dig som beskrevet ovenfor, med sænkede skuldre og arme hængende løst ned til siden:

Løft dine skuldre op, så de er lige høje. Hold dem løftet og saml skulderbladene ind mod rygsøjlen. Hold samlingen og sænk skuldrene ned langs rygsøjlen.

Afspænd nu mellem skulderbladene, så de glider ud på plads. Sørg for, at de er helt afspændt, inden du igen løfter.

OBS! Det er vigtigt, at armene er afspændte under hele øvelsen, så det kun er skuldermusklerne der arbejder. Gentag øvelsen 5-10 gange efter behov, god fornøjelse.

Yderligere information om Mensendieck gymnastik kan fås på tlf. 21283858 eller www.mensendieck-koege.dk