

FysioFlow

Fysioflow er en træningsmetode, som arbejder med kroppens bindevæv – kroppens fascier – med det formål at øge bevægeligheden og aktivere kroppens ro- og hvilesystem. Udfør gerne selv en lille opvarmning eller udfør fysioflow programmet efter eks. en gåtur

Ved hver udgangsstilling foretager du ca. 8 vippende bevægelser inden du fortsætter til næste udgangsstilling. Fornem ved hver udgangsstilling hvordan bevægelsen bliver større og større, og du langsomt får vævet til at give sig.



Stå med armene mod loftet – skub armene og overkroppen tilbage, mens du skubber frem med hofterne.



Læn dig frem, bøj i knæene og lad hænderne nå gulvet, stræk skiftevis højre og venstre knæ mens du presser overkroppen mod knæene.



Stå oprejst med armene op i et V. Skub armene og overkroppen bagud mens du skubber hofterne fremad. Lad håndryggen skiftevis pege frem og bagud.



Læn dig frem, bøj i knæene og lad hænderne nå gulvet. Stræk skiftevis højre og venstre knæ, mens du lader hænderne blive i gulvet.

Gentag det hele to omgange



Stå i bredstående med tæerne pegende skrå ud til siden. Armene lige ud til siden. Drej overkroppen og armene mod højre. Vip i højre knæ mens du roter i overkroppen. Husk hele tiden at være i bevægelse.

Gentag mod venstre side.



Stå i bredstående – læn dig frem og lad hænderne komme mod gulvet, så langt du kan. Vip med overkroppen og lad overkroppen og hænderne komme længere og længere mod gulvet.



Stå i bredstående – læn dig frem, og lad hænderne og overkroppen komme mod gulvet. Placer venstre hånd i gulvet, løft højre arm mod loftet. Roter i overkroppen og lad armen følge med. Fokuser på bevægelsen sker i overkroppen.

Gentag mod venstre.

Gentag det hele to omgange.



Stå i skridtstående med venstre ben forrest, armene mod loftet. Vip tilbage med armene og overkroppen mens du vipper frem i hoften og knæet.



Samme udgangsstilling men nu med højre arm mod loftet, vip frem i hoften og knæet mens du laver sidebøjning mod venstre og trækker højre arm mod venstre.



Samme udgangsstilling men nu med begge ben strakte og læn dig frem, vip med overkroppen og lad den komme længere og længere mod venstre ben. Hold hele tiden benene strakte.

Gentag det hele med højre ben forrest.

Gentag evt. det hele to omgange med både venstre og højre ben forrest



Maveliggende – bøj højre ben og tag fat om højre fod med højre hånd. Placer venstre hånd foran dig. Løft overkroppen og knæet op i rolig vippende bevægelse.
Gentag med venstre ben bøjet.



Læn dig tilbage, så bagdelen er mod fødderne. Stræk armene så langt frem du kan, vip med overkroppen, mens du langsomt arbejder hænderne længere og længere frem, og holder bagdelen mod fødderne.



Stå i V-stilling med hænder og fødder i gulvet, bagdelen mod loftet. Pres overkroppen ind mod knæene, bøj og stræk skiftevis højre og venstre knæ, mens du presser skiftevis hælene mod gulvet.



Læn dig tilbage, så bagdelen er mod fødderne. Placer hænderne så langt ud mod venstre side som du kan. Vip/træk overkroppen og bagdelen mod højre, så du fornemmer et godt stræk ned over hele højre side. Husk hele tiden at være i bevægelse, og forsøg at skubbe hænderne længere og længere ud til siden.

Gentag med hænderne mod højre.



Stå i V-stilling med hænder og fødder i gulvet, bagdelen mod loftet. Hold hele tiden benene strakte, vip med overkroppen og lad den komme længere og længere ind mod knæene.



Placer dig på venstre balde med benene ud til højre side, og venstre hånd i gulvet. Løft nu bagdelen op, vip hoften frem og forlæng hele højre side. Hold armen op over hovedet. Husk hele tiden at være i bevægelse.

Gentag men nu med armen mere skrå bagud.



Gentag hvor du sidder på højre balde og benene ud til venstre. Husk hele tiden at være i bevægelse, arbejde dig længere og længere ud i bevægelsen.

Gentag evt. det hele to omgange.



Stå på alle fire – krum og svaj skiftevis mens du bevæger ryggen fra side til side.



Placer dig på ryggen, giv dig selv et øjeblik, hvor du lukker øjnene. Forsøg at slip tankerne og fokuser på en rolig og afslappet vejrtrækning. Mærk hvordan du har skabt en masse cirkulation i kroppen, men nu langsomt lader kroppen blive afslappet, mærk en god og rar fornemmelse i kroppen.