Motionsrådgivningens månadsbrev

November 2026

HEJ PÅ ER,

Hur är det med din rörlighet? Vi blir ju som känt inte smidigare med åren, men styvhet och stelhet kan upplevas i alla åldrar. Rörligheten behöver tränas precis som allt annat för att upprätthållas. Rörlighet handlar om hur mycket en led kan röra sig, från att vara helt utsträckt till helt böjd, samt i vilka olika riktningar den kan röra sig. De faktorer som påverkar vår rörlighet är ryggradens och ledernas rörelseomfång som i sin tur påverkas av muskler, bindväv, benstruktur och även av ärftlighet. Det är viktigt att specifikt träna sin rörlighet eftersom den försämras med åldern och om vi rör oss för lite. En god rörlighet gör det lättare att utföra vardagliga aktiviteter, som att svänga på huvudet i bilen, ta på sig strumporna och skorna, plocka upp saker från golvet. Med en rörlig kropp har du en bättre hållning, minskar risken för nervinklämning och felbelastning i lederna, samt motverkar du smärta i till exempel huvud och rygg.

Man kan träna rörlighet på flera sätt: dynamiskt, statiskt och genom styrketräning. Träningen ska kännas, men inte göra ont. Träna din rörlighet varje vecka, ju fler gånger desto bättre. Du kan utgå från 3 olika sätt:

- **Dynamisk träning: Ta ut rörelsen till ytterläget, håll kvar en kort stund och upprepa flera gånger.**
- **Statisk träning/stretching: Ta ut rörelsen till ytterläget och håll kvar i minst 30 sekunder.**
- **Styrketräning i muskelns ytterläge kan ge lika bra effekt som stretching.**

TESTA ÖVNINGARNA NEDAN OCH GÖR RÖRLIGHETSTRÄNING SOM EN DEL AV DIN DAGLIGA RUTIN!

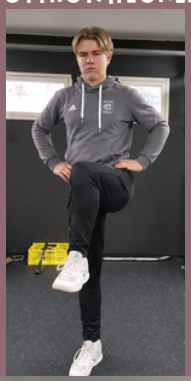
BENSTRÄCK OCH -BÖJ MED GUMMIBAND



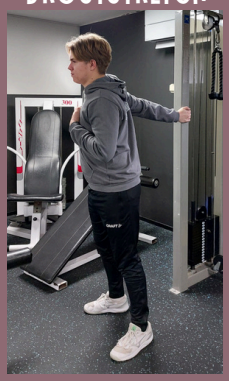
AXELROTATION MED KÄPP – FRAM OCH BAK



HÖFTROTATIONER



BRÖSTSTRETCH



AXELROTATION MED KÄPP – ÅTTA



KATT OCH KO FÖR RYGGRADEN



NACKSTRETCH FÖR SKULDERBLADSHÖJAREN



Motionsinspiratör
040 5878 199
katarina.stenbacka@kronoby.fi

Novemberhälsningar från Tia & praktikant Benjamin

Prenumerera på nyhetsbrevet:
https://lnrbdidn.forms.app/untitled-form-11