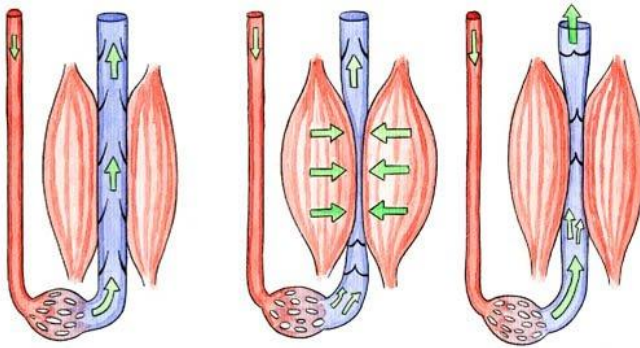


VENEPUMPE ØVELSER -VED HÆVEDE BEN



Kredsløbet, hvad er venepumpen?

Muskel pumpen: Når hjertet pumper, mærker du pulsen, der skubber blodet ud i hele kroppen. Når blodet har afgivet sin ilt, skal det tilbage til lungerne og iltes på ny. Når musklerne spændes og afslappes, presser de blodet frem gennem venerne og fremmer hermed blodcirkulationen



Vejrtrækning: Et andet vigtigt led i venepumpen er mellemgulvet. Mellemgulvet er en tynd muskel, der adskiller lungerne fra maven. Den sidder fast på alle de nederste ribben som et hvælvet stempel inde i kroppen.



The diaphragm
is shaped
like a parachute



Når du trækker vejret "med maven", bruger du mellemgulvet.

Ved udånding, "suger" mellemgulvet veneblodet tilbage til lungerne. Ligeledes "suger" mellemgulvet ophobet væske tilbage til lymfesystemet. Det er en meget effektiv muskel til at fjerne overskydende væske i kroppen.

Udfør øvelserne sammenhængende

Øvelse 1 – Vejtrækning

Lig på ryggen med bøjede knæ. Træk vejret dybt ned i maven.
Gentag tre gange.

Øvelse 2 – Ballemuskler

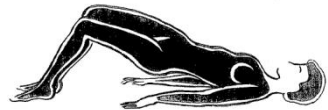
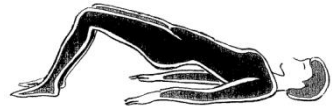
Lig på ryggen med knæene bøjet og fødderne i underlaget.

Spænd ballemusklerne og løft ballerne op fra underlaget og pust ud.

Ryst med bækkenet

Læg ballerne ned på underlaget, slap af og træk vejret med maven.

Gentag 5 gange.



Øvelse 3 – Lårmuskler

Lig på ryggen med knæene bøjet og fødderne i underlaget.

Løft venstre ben op så låret er lodret.

Hold med et let tryk med begge hænder om venstre lår, den ene hånd på indersiden og den anden på ydersiden helt oppe ved lysken.

Stræk og bøj knæet nogle gange.

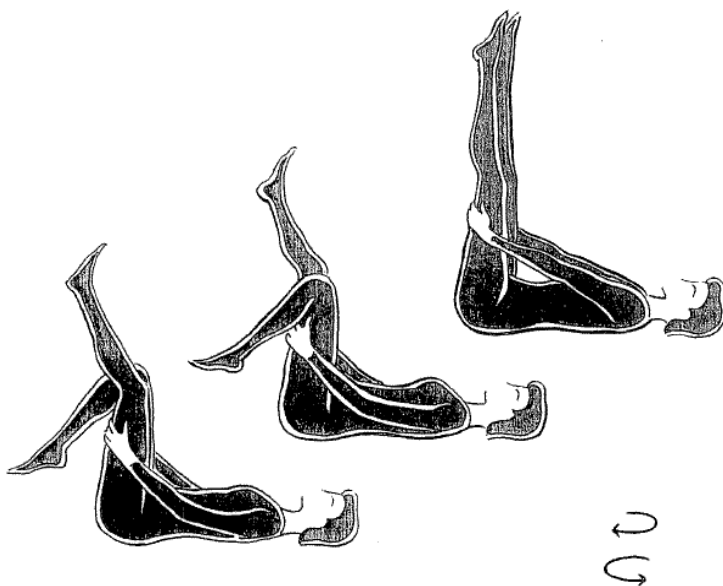
Flyt hænderne et lille stykke ned mod knæet.

Fortsæt med at bøje og strække og at flytte hænderne til hele indersiden og ydersiden af låret er bearbejdet.

Skift til højre ben.

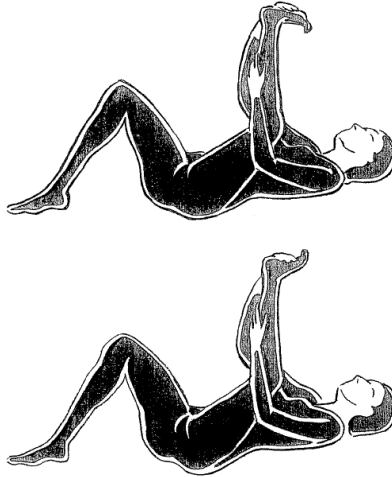
Gentag øvelsen, men hold denne gang med den ene hånd på forsiden af låret og den anden på bagsiden af låret.

Gentag 5 gange af de to variationer.



Øvelse 4 – Knæ

Lig på ryggen med knæene bøjet og fødderne i underlaget.



Løft venstre ben op over maven, så du kan nå med begge hænder omkring anklen.

Hold med et let tryk med begge hænder om venstre læg tæt på knæet.

Stræk og bøj din ankel nogle gange.

Flyt hænderne et lille stykke ned mod ankelen.

Fortsæt med at bøje og strække og at flytte hænderne til hele underbenet er bearbejdet.

Skift til højre ben.

Gentag 5 gange af de to variationer.

Øvelse 5 – Ankel

Lig på ryggen med knæene bøjet og fødderne i underlaget.

Bøj venstre ben op, så du kan støtte med venstre hånd på læggen.

Læg højre hånds fire fingre fladt og samlede i fodsålen med et let tryk.

Bevæg anklen op og ned.

Start med højre hånds fingre ved hælen og flyt dem efterhånden frem mod tæerne til hele fodsålen er bearbejdet.

Sæt foden i underlaget, gentage øvelsen med højre ben.

Gentag øvelsen 5 gange.

Sundhed og omsorg

Januar 2015



ROSKILDE
KOMMUNE

Roskilde Kommune

Træningsafsnittet

Postboks 100

Rådhusbuen 1, 4000 Roskilde

Tlf. 46315578

kommunen@roskilde.dk

www.roskilde.dk