

# YOGA TUNE UP – STYRKA, STRETCH OCH MASSAGE

Med boll och självmassage kan du uppnå helt nya resultat med din kropp. Här får du sex rörelser – verkligen värda att testa. Och särskilt bra just för kvinnor i M-åldern, som kanske blivit lite stela. Prova!

● Träningscoachen **Annelie Alexander** i Haninge utanför Stockholm har i 20 år hjälpt människor att förbättra sin hälsa genom träning och rörelse. 2012 kom hon i kontakt med ett nytt träningskoncept – Yoga tune up – och åkte till USA för att lära sig mer av upphovskvinnan **Jill Miller**. Med sig hem fick hon en yogaform som kombinerar enkla stretch- och styrkeövningar med självmassage.

– Plötsligt föll alla pusselbitar på plats. Jag hade kunskap om yoga och styrketräning, men insåg att det här var den perfekta kombinationen av anatomiskt kunnande och yogans tradition och filosofi.

Annelie är ännu så länge den enda svenska licensierade Yoga tune up-läraren. Exklusivt för M lär hon ut några grundövningar som du kan prova hemma. De enkla övningarna stärker muskulaturen, förbättrar hållningen och stretchar bröstmusklerna. ●

## 1 GALJONSFIGUREN

**Bra för:** Stärker musklerna mellan skulderbladen och baksidan av axeln.

**Gör så här:** Sitt på golvet med böjda ben och fötterna höftbrett. Placera händerna 10–20 centimeter bakom kroppen med fingrarna bakåt. Lyft överkroppen och sitt på sittbenen. Aktivera magmusklerna så att du sträcker upp och förlänger ryggen i stället för att svanka. Tryck skulderbladen, axlarna och armbågarna mot varandra bakom kroppen samtidigt som du sträcker upp bröstbenet mot taket. Håll i 5–10 andetag, fokusera på att aktivera musklerna mellan skulderbladen och på baksidan av axeln. Vila 1–2 andetag, upprepa 2–3 gånger.

Annelie Alexander instruerar Britt-Inger Fredrikson, som mår bra av Yoga tune up och visar rörelserna här.

## DET HÄR BEHÖVER DU!

Det finns speciella Yoga tune up-bollar, men det går även bra att använda två tennisbollar och en mjuk lite större plastboll, cirka 18 cm i diameter. Dessutom behövs ett badrocksskärp eller liknande. Gör träningsprogrammet två–tre gånger i veckan, cirka 20 minuter per gång.

## 2 SJÄLV- MASSAGE FÖR BRÖSTRYGGEN (området mellan skulderbladen)

**Bra för:** Släpper på spänningar i musklerna mellan skulderbladen. Ger också en lätt stretch av bröstmuskulaturen och framsidan av axeln.  
**Gör så här:** Ligg på rygg med böjda ben och fötterna i golvet. Placera en liten boll på vardera sidan om ryggraden, tätt ihop, i höjd med övre delen av skulderbladen. Andas in och lyft armarna upp mot taket. Andas ut och sänk armarna ner mot höfterna. Upprepa 10 gånger. Flytta kroppen så att bollarna hamnar i höjd med nedre spetsen av skulderbladen (här kan du behöva en hjälpande hand). Placera händerna vid höfterna med handflatan uppåt och armarna lätt böjda. Slep armarna längs med golvet, mot huvudet och tillbaka, som om du gör en snöängel. Upprepa 10 gånger.



## 3 KOBRAN

**Bra för:** Stärker musklerna längs ryggraden, men fokus är på baksidan av axlarna och området mellan skulderbladen.  
**Gör så här:** Ligg på mage med händerna på vardera sidan om bröstkorgen och fötterna höftbrett isär. Vila pannan mot golvet. Pressar ovansidan av foten mot mattan/golvet. Andas in och lyft axlarna och övre delen av bröstet upp från golvet. För skulderbladen mot varandra. Håll i 3–5 andetag. Vila 1–2 andetag. Upprepa 5 gånger.



## 5 SJÄLVMASSAGE FÖR LILLA BRÖSTMUSKELN

**Bra för:** Mjukar upp bindväv och löser upp spänningar i lilla bröstmuskeln, vilket ger minskad inåtrotation av axlarna.

**Gör så här:** Placera en liten boll mellan kroppen och en vägg 3–5 centimeter nedanför nyckelbenet och 2–3 centimeter från armhålan. Gör övningen vid en dörrkarm och luta kroppen mot dörröppningen. Välj en eller flera av följande tekniker, gör varje övning cirka 1 minut.  
– Stå till med ett jämnt tryck.  
– Rör dig i sidled, cirka 2–3 centimeter, så att bollen rullar tvärs över muskelfibrerna.  
– Rör dig upp och ner så att bollen rör sig längs med muskelfibrerna (genom att böja i knäna eller stå på tå).



## 4 LIGGANDE BRÖSTMUSKELMASSAGE

**Bra för:** Får igång cirkulationen i övre delen av bröstet och löser upp spänningar.  
**Gör så här:** Placera en stor boll mitt under bröstbenet. Placera armarna med handflatorna i golvet, pekandes framåt. Ta 5–8 djupa andetag. Flytta bollen några centimeter till höger och rulla upp och ner längs bröstbenet för att massera muskelfästet i cirka en minut. Upprepa på vänster sida. Rulla sedan bollen från sida till sida längs med övre delen av stora bröstmuskeln (under nyckelbenen), cirka 1 minut.



## 6 AXELROTATION

**Bra för:** Förbättrar rörligheten i axelleden, mjukar upp bindväv och sträcker bröstmuskulaturen.  
**Gör så här:** Stå med fötterna höftbrett. Håll ett badrocksskärp eller liknande cirka 20 centimeter bredare än axlarna. Andas in och lyft armarna ovanför huvudet. Andas ut och fortsätt rörelsen bakåt utan att böja i armarna så att bandet hamnar bakom höfterna. Andas in och svep armarna/bandet tillbaka upp mot taket. Andas ut och sänk ner framför kroppen. Upprepa 10–15 gånger.



Läs mer om Yoga tune up på [moves-anneliealexander.se](http://moves-anneliealexander.se)