

HELSEPANELET

Nå kan du få svar på dine spørsmål om kropp og helse av Romerikspostens helsepanel. **SEND EN EPOST MED DET DU LURER PÅ TIL: helsepanel@romeriksposten.no eller send et brev til Romeriksposten, Depotgata 20, 2000 Lillestrøm.** Du kan be om å være anonym!



LASSE HÅKONSEN
Kiropraktor

Lasse er utdannet ved universitetet i Bournemouth, England. Han er daglig leder ved Vollaklinikken – kiropraktikk og fysioterapi i Lillestrøm i tillegg til å være primærkontakt i det offentlige helsevesenet for pasienter med muskel- og skjelettlidelser.



SANDRA FURNES
Kiropraktor

Sandra er utdannet ved Syddansk Universitet i Odense, Danmark. Hun jobber til daglig som kiropraktor ved Vollaklinikken – kiropraktikk og fysioterapi i Lillestrøm. Pasienter med nakkesmerter er et av Sandras store interesseområder sammen med idrettsskader og hodepine.

Sprell som et insekt og få sterke magemuskler!



Foto: Colourbox

Først noen ord om magemuskler. Mange av oss har drømt om dem. Magemuskler som bølgjer seg nedover forsiden av kroppen som perfekte avrundete åskammer i solnedgang. Riller av muskler så perfekte at du kunne startet eget vaskeri nedi gata. «Neste sommer» har du tenkt, «da skal det skje». Det nærmeste de fleste av oss kommer dette vaskebrettet er nok det vi ser når vi setter oss ned i en skikkelig dyp stol med skikkelig dårlig holdning og fire-fem lag med «riller» utfolder seg på magen.

Jeg kaller det NORMAL mage. Hud og fett og muskler. Lagvis. Det er noe av grunnen til at vi ikke ser magemuskulene så godt hos oss normale

mennesker, nemlig at det ligger et fettlag rett under huden som kan kamuflere de mest veltrente magemuskler. I all hovedsak har vi alle vaskebrett, det er bare ikke vanlig å ha så lav fettprosent at det kan sees.

Hverdags-muskel. På TV og i sosiale medier fremstilles magemuskulene som et smykke. Hvis de lever opp til idealet som er satt vises de ofte frem som et symbol på høy status, sunnhet og mye annet fjas. Virkeligheten er at disse muskulene er et redskap kroppen er avhengig av for å utføre hverdagslige gjøremål. For eksempel trenger vi dem til å ta på sokker. Sette på en vask. Hoste. Lage mat. Det å bæsje uten magemuskler er jo nær-

mest umulig. Dette gjør disse muskulene til hverdagshelter.

En øvelse for magemuskulene er vanskelig å velge, men hvis jeg først må velge må det bli en øvelse som kalles «dead bug». Den er enkel, kan gjøres tung eller lett, passer for alle og man trenger ikke treningsutstyr. Naturligvis anbefales også annen trening i tillegg for å holde kroppen i form.

Se hvordan øvelsen utføres og les under for mer detaljert beskrivelse. Hvis du er usikker bør du be om assistanse fra en kyndig kiropraktor eller fysioterapeut.

« Hvilken øvelse bør jeg gjøre hvis jeg bare skal gjøre en mageøvelse? »

Gunnar, 61 år

Lasse svarer:

Det finnes mange fine øvelser for å styrke magemuskulene, men noen ekstra gode skiller seg ut. Å sprell som et insekt er en av disse klassikerne!

VARMEPUMPER

GODE PRISER – RASK LEVERING

VI MONTERER OG SELGER
Mitsubishi, Panasonic, Toshiba og Dalkin.

Pris eksempel:

MITSUBISHI FH 25, 6.3 kw

kr. 16 900.-

MITSUBISHI FH 35, 6.6 kw

kr. 18 900.-

Prisene er ferdig montert.

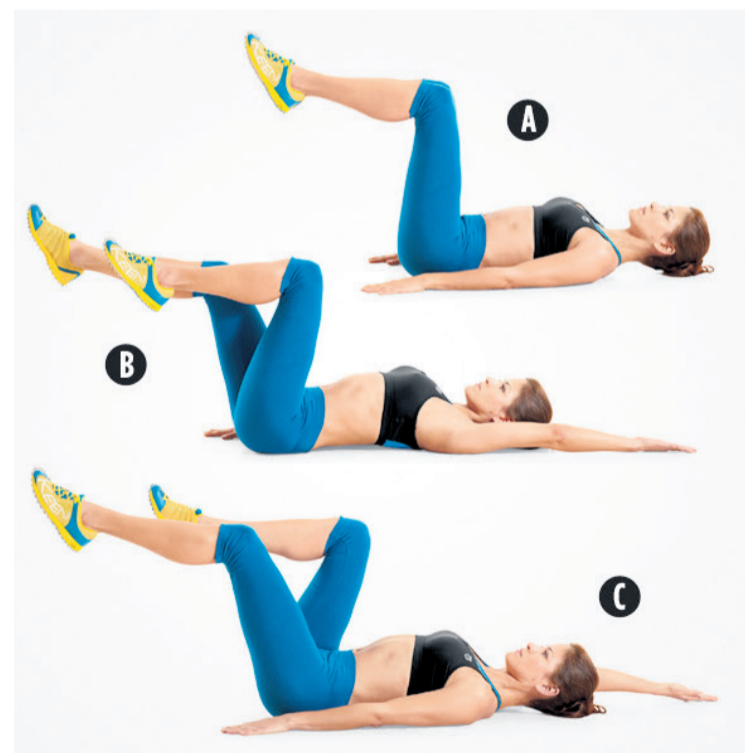
Vi er F-gass godkjent bedrift.

Finansiering gjennom Resursbank rentefritt over 2 år.

Ring for flere gode tilbud

BEKKEVANG SERVICE AS

Ring tlf. 920 42 725 for flere gode tilbud
www.bekkevangservice.no



A – Løft beina opp fra gulvet slik at både hoftelæddet og kneleddet er i 90 grader. Press ryggen lett ned mot underlaget og hold den der. Pust normalt.

B – Senk høyre ben samtidig som du slipper venstre arm bakover. Du skal ikke føre arm og ben lenger ned mot gulvet enn at du klarer å holde korsryggen ned mot underlaget i

samme posisjon som ved utgangspunktet.

C – Gjenta med motsatt arm og ben. Sørg hele tiden for å holde spenningen i magemuskulene. Gjør 15 repetisjoner x 3. Øvelsen kan du gjerne gjøre 2-3 ganger i uka og du kan øke vanskelighetsgraden ved behov. Lykke til!