

Stärk bål- och ben med pinne

Här kommer träningstips som ökar rörlighet i rygg/axlar och stärker bål och ben med endast pinne som redskap. Enkla övningar som alla kan göra och utmana sin rörlighet och stärka sin hållningsmuskulatur.

Här visar Jessica Johansson. Leg. Fysioterapeut på fem olika övningar. Lycka till!

ANNELI VIRENHEM

Personlig tränare och beteendevetare, Active Landvetter



FRÅGA ANNELI

Har du frågor eller funderingar som gäller träning eller kost? Maila till Anneli på anneli@active-landvetter.se.



1. ROTATION MED PINNE: Ställ dig höftbrett isär. Händerna är placerade ungefär en hand ut från axel. **Pinnens funktion:** Genom att lägga pinnen bakom axlar så ökar man sin rörligheten i bröstrygg. Rotationen i rygg ger en ökad rörlighet och värmer upp bålen.

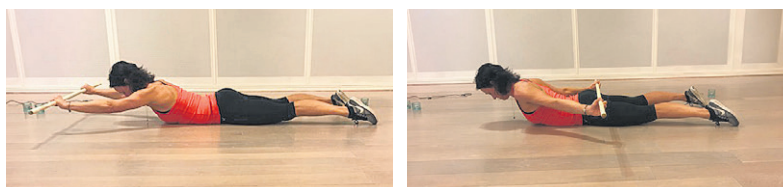
2. PINNE-AXLAR: Stå höftbrett isär. Håll händerna en tumlängds avstånd utanför dina höfter. Är man stram i sin bröst/axelparti så kan man välja att ha sina händer längre ut på pinnen. **Pinnens funktion:** Att öka rörlighet i axlar och bröstrygg. Bra uppvärmning för överkropp



3. UTFALL MED PINNE: Stå höftbrett isär, tänk lång rygga, kliv fram och hamna i 90 grader med knä. Spänn mage och rygg. **Pinnens funktion:** Ger rörlighet i axlar, öppnar bröst och man bibehåller en lång och sträckt rygg under hela momentet.



4. KNÄBÖJ MED PINNE: Stå höftbrett isär, se till att knä följer tår. Spänn i mag-ryggmuskler. Öppet bröst, sänkta axlar, raka armar. Böj i knä och sitt ner och behåll öppet bröst, stark mage och lång rygg genom hela rörelsen. **Pinnens funktion:** Här öppnar man upp i sitt bröst och blir rörligare i sin bröstkorg och man får samtidigt spänna i mag- och ryggmuskler.



5. RYGGLYFT MED PINNE: Håll händerna axelbrett eller bredare på pinnen. Lyft upp överkropp med blicken ned i golvet. Och behåll sträckta armar. Man arbetar med musklerna i rygg och säte. **Pinnens funktion:** Genom att använda pinne får man en lång hävarm som gör att man aktiverar musklerna i axel-skulderparti och samtidigt öppnar detta mer i bröst. Man kan lägga till rörlighetsövningen för axlarna i rygglyftet vilket ger ännu större utmaning.

GUIDEN HANTVERK & SERVICE

EXPERTSERVICE FÖR DIN FORD, FIAT OCH ALFA ROMEO

Vi är märkesauktoriseraad för service och reparationer på dessa märken. Våra erfarna tekniker har fått en gedigen utbildning och vi har verktyg och diagnosinstrument för att kunna ta hand om din bil på bästa sätt. Hos oss är det originaldelar som gäller, delar som bevarar din bil i originalskick.



LANDVETTER BIL

Mån-tors 7-19, fre 7-15, lör 10-14 | 031-94 51 05
Östra Eskilsbyvägen 220 | landvetterbil.se

JFG

Byggmontage AB

Verksamma i Partille i 22 år!

- Takomläggningar
- Snickeriarbeten
- Plåtarbete
- Egen tillverkning
- Försäljning av era fönster med montage!

Brodalsvägen 1D, Partille info@jfgbygg.se
Kontor 031-26 13 85 www.jfgbygg.se

DANIELS BILSERVICE

Vi servar alla slags bilmärken och arbetsfordon samt husbilar upp till 6,5 ton. Kontakta vår kundtjänst för en offert.



landvetter
DÄCKSERVICE

Däckförvaring – Däckskifte
Vi säljer även däck och fälgar till förmånliga priser

Ullbergsvägen 3 i Landvetter
Tel. 031 - 91 93 22 | www.danielsbilservice.se

SPORT SERVICE

- Cykelservice
- Skridskoslipning
- Skidservice

MÖLNLYCKE
CYKELOSPORT

TEL 031-88 44 00
VARD 10-18, LÖR 10-14,
SÖND/HELGDAG STÄNGT

TRÄDFÄLLNING BIT FÖR BIT-NEDTAGNING BESKÄRNING STUBBFRÄSNING



Nu med RUT-avdrag. Även bortforsling, F-skatt/försäkring. Ring Mattias för kostnadsfritt prisförslag

0702-19 37 42
www.tradfallarn.se



PARTILLE SKOG & TRÄDGÅRD

BUTIK & VERKSTAD

Vardagar: 7-18
Lörd. (apr-jun): 10-14
Järnringen 1, Partille
T. 031-340 28 24
www.partilleskog.se



Vi kan maskiner...

Crama Fotvård



Välkommen till
Kitt Rehn-Magnusson
Dipl. Med. Fotvårdsspecialist

Jag tar friskvårdskuponger
Hönekullavägen 13 (vid SATS)
Tel. 073-691 22 60

Ledig plats! Ring Katarina!

Tel. 0707-29 37 20
katarina@lokalpressen.eu