

Tips til lægmusklerne

Af Joan Meelby

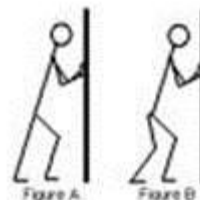
© Kinesiologiforeningen Touch for Health og forfatteren

Det er vigtigt at holde musklerne smidige til vandreturen, og her vil vi koncentrere os om to lægmuskler – Soleus og Gastrocnemius. Disse to muskler ligger som vist på tegningen uden på hinanden og er begge vigtige for bøjning af knæ, stræk og udad drejning af fodled samt betydning for den oprejste stilling. Ubalance i disse muskler kan betyde overstrækning af knæ og besvær med at bøje knæene, problemer med at stå på tæer samt fremad hældning af overkrop. Musklerne udspringer bag på benet under knæhasen og hæfter på achillessenen.



Før turen er det en god idé at strække ud for at vedligeholde dine musklers bevægelighed. Det er vigtigt at vække musklerne og gøre dem klar til aktivitet. Udstrækning gøres på en blid måde ved at du strækker musklen næsten ud til dens maximale udspændingspunkt. Træk vejret dybt ind og ud et par gange medens du holder musklen i stræk – og giv slip på strækket, gentag dette nogle gange.

Efter vandreturen strækkes ud for at forebygge muskelømhed og for at få mælkesyren ud af musklerne. Afspænd musklerne ved at du strækker musklen ud så langt du kan uden at du mærker smerter, hold dette stræk i min. 30 sekunder.



Sæt hænderne mod en væg og læn dig fremover, sæt den ene fod et skridt frem og hold den anden hæl i gulvet imens, bøj lidt ned i knæet på den forreste fod.

I følge østens filosofi relaterer disse muskler også til binyrerne og ubalance vil derfor kunne give træthed og problemer med lavt blodsukker. Musklerne har brug for næringsstoffer for at have energi til at arbejde. Ved langvarigt muskelarbejde kan musklerne få for lidt ilt og dermed danne mælkesyre, som gør musklerne stive.

I kinesiologi bruger vi nogle neurolymfatiske punkter som står i forbindelse med lymfesystemet – dette system hjælper kroppen af med giftstoffer som bl.a. mælkesyre. Punkterne til Soleus og Gastrocnemius sidder begge en tommelfingers bredde ud fra navlen og to tommel op. Punktet masseres fast i ca. 30 sekunder i den side hvor musklen er i ubalance.

Sukker og alkohol svækker musklerne, hvorimod fødevarer med C-vitaminer vil styrke. Fødevarer med C-vitaminer er f.eks. hyben, persille, solbær, peberfrugt, broccoli, jordbær, appelsin, citron og grapefrugt.

Mineralet magnesium er meget vigtigt for muskelarbejdet. Hvis musklen mangler dette mineral, vil den ofte krampe. En god førstehjælp er magnesium celsesalt som kan tages med på turen. Cellesaltene er sugetabletter der skal smelte på tungen. Den normale dosis er 2 tabletter 3 gange daglig. Cellesaltene skal indtages mellem måltiderne, og der må ikke drikkes noget 5 minutter før og efter sugetabletten. Så snart bedring indtræffer, efter at man er begyndt at indtage celsesaltene, skal man stoppe behandlingen. Kroppen er nu blevet hjulpet i gang med at kunne optage dette celsesalt fra føden og er selv i gang med at genoprette balancen. Cellesalte kan købes i Matas og Helsekostforretninger.