



Många drömmer om att bli viga. Flowlife kan hjälpa dig på vägen!

2019-10-23 09:18 CEST

Bli vig snabbt - 5 tips

Vill du lära dig att gå ner i split och spagat, eller kanske bara nå ner till golvet? Vighet och rörlighet har många olika fördelar; du kommer till exempel kunna göra olika övningar mer korrekt och därmed träna mer effektivt. Stretching kan också förebygga skador och smärta. Oavsett vilken nivå du är på kan våra tips och råd ge dig en skjuts på vägen till att bli mer vig!

Värm upp ordentligt

Varma muskler är mjukare, därför är det viktigt att du värmer upp innan du börjar stretcha. Det finns många sätt att göra detta på, men det är till exempel smart att stretcha i slutet av ditt träningspass. Då kan du vara säker på att du är helt uppvärmd och kan jobba mot att bli vig på ett säkert sätt.

Använd en foamroller

[En artikel från 2015](#) visade att foamrolling kan bidra till ökad rörlighet vid regelbunden användning. Genom att rulla en längre stund på önskat område kan du se skillnad redan efter första gången. Ta exempelvis hjälp av vår [Flowroller vibe!](#) Den har dessutom vibrationer, vilket gör att den är extra effektiv när det gäller att skaka lös envisa spänningar.

Lägg tid på stretchingen

Det kommer inte räcka med en femminutare efter träningen, vighet tar tid. Se till att få in minst en halvtimme åt gången för att verkligen hinna gå igenom hela kroppen ordentligt. När du ska stretcha fascian, en typ av bindväv, är det viktigt att hålla varje stretch länge, minst ett par minuter. Då blir effekten mer djupgående och bestående.

Slappna av

Se till att du inte är för spänd när du stretchar. Gör det hellre sittandes eller liggandes än ståendes, och se till att ha ett bekvämt underlag. Om du förlägger stretchingen till slutet av passet är du dessutom ofta trött, vilket även det kan göra dig mer avslappnad. Vår yogamatta [Flowmat](#) är lagom tjock och gör att du kan slappna av ordentligt i stretchen.

Ha tålamod

Glöm quick-fixes, vighet kommer tyvärr inte över en natt. Det krävs mycket tid och tålamod för att musklerna och bindväven ska mjukas upp. Men vi lovar att det kommer vara värt det!

Flowlife arbetar för att fler ska ha flow i sin träning. Genom att utveckla och tillhandahålla innovativa produkter ser Flowlife till att fler kan prestera och

återhämta sig på topp. Efter lanseringen har de idag över 50 000 nöjda kunder, samarbeten med svenska toppatleter och fler innovativa produkter på gång. Lets go flow!

Kontaktpersoner



Alexander Hosby

Presskontakt

PR & Communication

alexander@flowlife.se

+46(0)735638267