

Øvelser for ryggen

Rygstrækker



Udgangstilling

Lig på maven med hænderne ned langs siden. Hold nakken i naturlig forlængelse af rygsøjlen. Sug maven ind og spænd i bækkenbunden.

Bevægelse

Løft hovedet og brystet fri af gulvet ved at tænke på at forlænge rygsøjlen og sænk derefter ned igen til udgangsstilling

Gentag 10-15 gange

Diagonalløft



Udgangstilling

Lig på alle fire med hænderne under skuldrene og knæene lige under hoftelæddet. Hold hovedet i naturlig forlængelse af rygsøjlen og sug navlen ind.

Bevægelse

Modsat arm og ben løftes samtidig. Sænk til udgangsstilling og gentag til den anden side. Sug navlen ind under hele øvelsen

Gentag 10 gange til hver side

Siddende holdningsøvelse



Udgangsstilling

Sid i skrædderstilling og hold ryggen ret. (Lig eventuelt et håndklæde eller en pude under bagdelen, så er det lettere at sidde med ret ryg). Sug navlen ind. Løft albuerne og træk dem så langt tilbage som du kan uden at skuldrene løfter sig.

Bevægelse

Stræk armene op over hovedet til du ikke længere kan holde skuldrene nede. Sænk armene igen og træk albuerne mod hinanden bag ryggen

Gentag 10-15 gange

Rund og svaj



Udgangsstilling

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand og sug maven ind. Læn overkroppen skråt fremad til hænderne er på lårene

Bevægelse

Rund ryggen ved at trække bagdelen ind og kig ind mod navlen. Hold maven inde og svaj ryggen ved at stikke bagdelen bagud og kig skråt frem i gulvet.

Gentag 10-15 gange