

# 4 ØVELSESER

## FOR RYGGEN

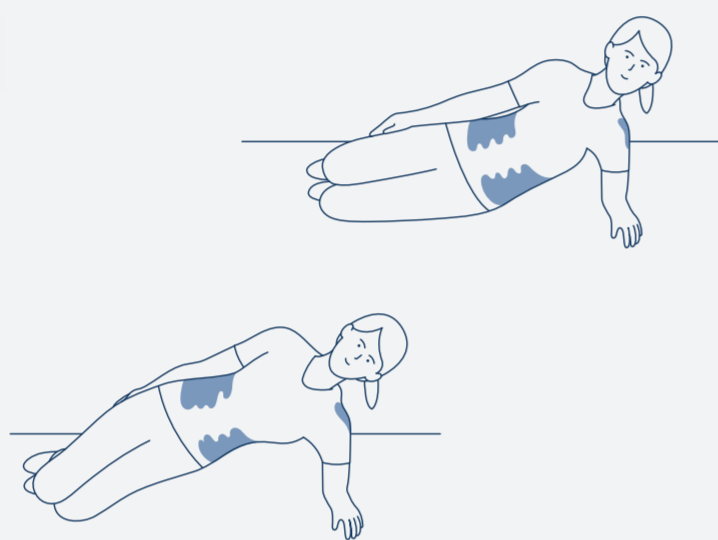
Her er fire enkle øvelser, der virker, når du har ondt i ryggen.

Spænd musklerne i ryggen og i maven ved at suge navlen ind mod rygsøjlen og knibe sammen i bækkenbunden uden at runde i lænden.

- Lav øvelserne 2-3 gange om ugen. Det tager kun 5-10 minutter hver gang.
- Det er en god ide at gøre det sammen med dine kolleger.

BEVÆGELSE VIRKER

1



### Løft siden

- Træk underben og knæ bagud, og skyd hoften frem, så der er en lige linje mellem knæ, hofte og albue.
- Hold hovedet i forlængelse af ryggraden, og sænk skulderen, så den er fri af øret.
- Spænd mavemusklene.
- Løft hoften, til der er en lige linje fra knæ til skulder. Sænk langsomt hoften igen.
- 10 gentagelser a 2-3 sæt med kort pause mellem sættene. Gentag, hvor du ligger på den anden side.

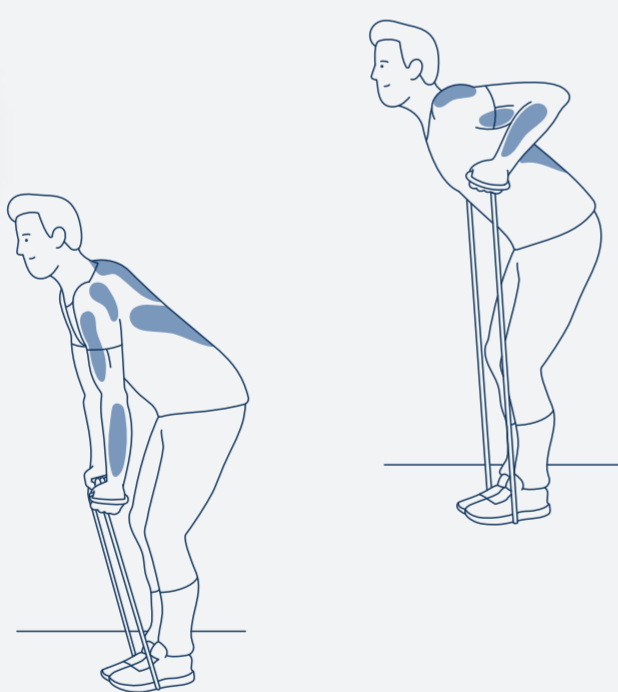
2



### Kropsdrejning

- Stil dig med ca. 1 meters afstand fra væggen.
- Sænk skuldrene og undgå at svaje i ryggen. Spænd i maven.
- Skuldre og hofter skal være lige over hinanden i hele øvelsen.
- Drej på fødderne, mens du fører den ene arm ud til siden. Drej tilbage igen.
- Lav øvelsen skiftevis med venstre og højre arm.
- 5-10 gentagelser a 2-3 sæt med kort pause mellem sættene.

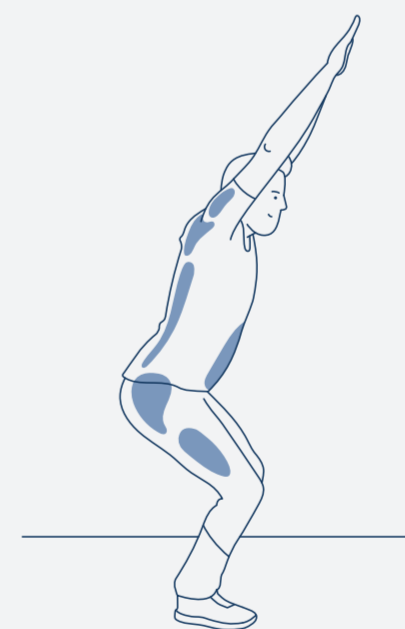
3



### Foroverbøjet træk

- Stil dig på midten af elastikken med fødderne i hoftebredde.
- Bøj en smule i knæene, bøj overkroppen forover, skub bagdelen bagud og spænd op i mave og ryg.
- Træk elastikken op mod maven med albuerne tæt på kroppen.
- Klem skulderbladene sammen og hold elastikken strakt et par sekunder.
- Før hænderne langsomt tilbage til udgangspositionen.
- 10 gentagelser a 2-4 sæt med kort pause mellem sættene.

4



### Stolens stilling

- Træk vejret ind og stræk armene op over hovedet.
- Pust ud, mens du bøjer i knæene, indtil du opnår en vinkel i knæleddet på ca. 90 grader.
- Bagdel flyttes bagud, knæene en smule frem over fødderne og overkroppen lænes fremad. Forsøg også at opnå en 90 graders vinkel mellem lår og overkrop.
- Spænd op i maven og ryggen.
- Hold positionen og tæl til 10, 20 eller 30 alt efter niveau.
- Ret dig op og lad armene falde ned langs siden. Tæl til 10. Gentag 3-4 gange.