


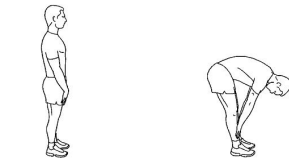
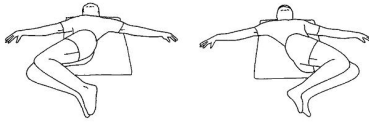
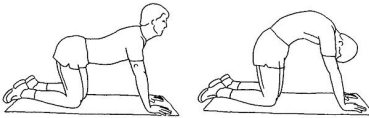
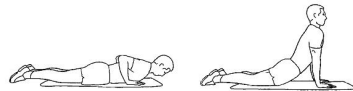


Træningsprogram - Let daglig rygtræning

Lette øvelser som man nemt kan lave hver dag for at holde ryggen sund. Lav de fire øverste øvelser flere gange i løbet af dagen og suppler med de tre nederste når der er plads.

Øvelse	Illustration	Kommentar
Drejninger		Stå med lidt afstand mellem fødderne og drej overkrop og hoved roligt fra side til side. Lad armene svinge med.
Bøjning til siden		Løft den ene arm op over hovedet og sænk overkroppen langsomt til modsatte side. Mærk at det strækker på ydersiden af kroppen. Hold stillingen i nogle sekunder og gentag til den anden side.
Bøjning bagud		Stå med lidt afstand mellem fødderne og sæt hænderne i lænden. Se op mod loftet og bøj så langt bagover som muligt. Hold stillingen i et par sekunder. Gentag et par gange.
Bøjning fremad		Stå med næsten strakte ben. Bøj overkroppen frem ved at runde i ryggen. Hold stillingen i et par sekunder. Vend derefter tilbage til udgangspositionen og gentag.
Liggende drejninger		Lig på ryggen med bøjede knæ, fødderne i gulvet og hænderne ud til siden. Hold benene samlet og sænk knæene ned til den ene side, så du mærker en rotation i ryggen. Gentag til den anden side.
Svaje og runde		Stå på alle fire. Skyd ryg og se ind mod navlen. Hold 4-5 sek. Svaj i ryggen og se op. Hold 4-5 sek.
Liggende bagudbøj		Lig på maven og placer hænderne ud for skuldrene. Pres overkroppen så langt op som muligt samtidigt med at hoften holdes i gulvet. Tag et par dybe vejtrækninger inden du roligt vender tilbage til liggende. Gentag et par gange.