

4 ØVELSESER

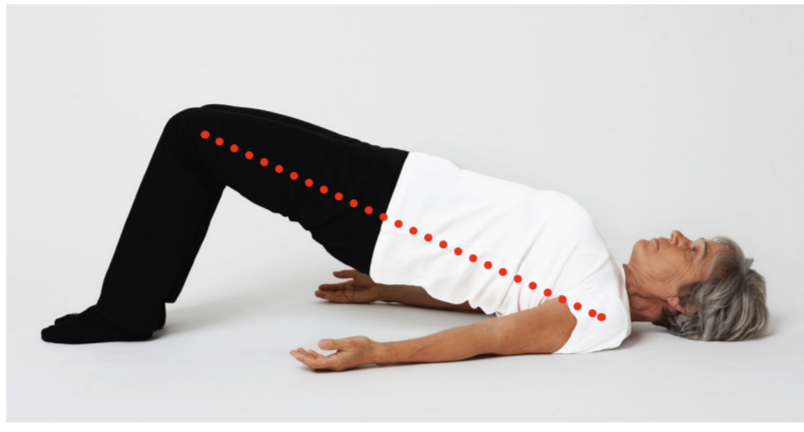
FOR RYGGEN

BEVEGELSE VIRKER

Øvelserne virker, når du har ondt i ryggen.

Spænd mavemusklerne, når du laver øvelserne: Spænd musklerne i ryggen og i maven ved at suge navlen ind og knibe sammen i bækkenbunden.

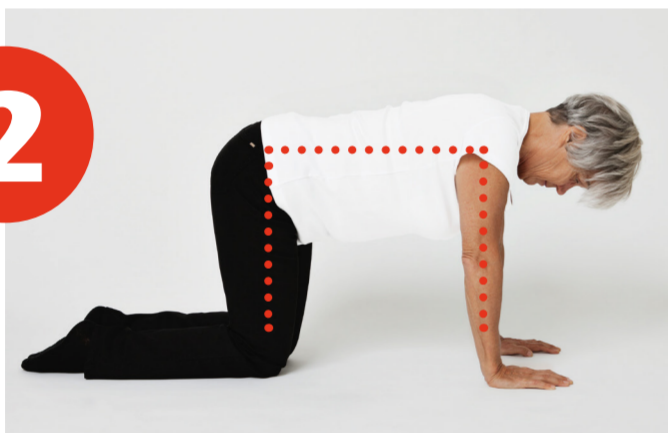
1



Løft bækkenet

- Spænd mavemusklerne.
- Løft bækkenet roligt op, indtil der er en lige linje fra knæ til skulder.
- Sænk bækkenet kontrolleret ned til gulvet.

2



Løft arm og ben

- Spænd mavemusklerne.
- Hold skuldrene og hoften i ro. Forestil dig hele tiden, at der på ryggen står en bakke med tekopper, som ikke må vælte.
- Løft venstre arm lige frem. Sænk armen igen. Stræk højre ben bagud i en lige linje. Sænk benet igen. Gentag med modsatte arm og ben.
- Løft evt. armen og benet samtidig for at gøre øvelsen mere krævende.

3



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 rygraden, og sænk skulderen, så den er fri af øret.
- Spænd mavemusklerne.
- Løft hoften, til der er en lige linje fra knæ til skulder. Sænk langsomt hoften igen.
- Gentag, hvor du ligger på den anden side.

4



Læn og drej

- Sænk skuldrene og undgå at svaje i ryggen. Sørg for, at dine skuldre og hofter er lige over hinanden i hele øvelsen.
- Spænd mavemusklerne.
- Drej på fødderne, mens du fører den ene arm ud til siden. Drej tilbage igen.
- Lav øvelsen skiftevis med venstre og højre arm.
- Øvelsen bliver mere krævende, hvis du stiller dig længere fra væggen.

Træningstips:

- Lav øvelserne 2-3 gange om ugen.
- Lav hver øvelse roligt og kontrolleret med 5-10 gentagelser. Hold en kort pause, gentag dette ad 2-3 omgange.
- Lav gerne øvelserne sammen med dine kolleger, så I kan hjælpe hinanden med at lave dem korrekt.
- Se alle øvelserne og den grundige instruktionsvideo på jobogkrop.dk, så du opnår den optimale effekt og beskytter din lænd og nakke. Her kan du også se, hvordan du kan øge øvelsernes sværhedsgrad.

