



Kom i bedre form og få det perfekte slag...

*Fysioterapeut & Akupunktør
Betiina Larsen*

Bevægelighedsøvelser for ryggen

Udstræknings program

De basale principper i Pilates

Pilates fundament

Pilates øvelsesprogram

Bevægelsesprogram for ryggen



Fysioterapeut & Akupunktør
Betiina Larsen

BEVÆGELIGHEDSØVELSER FOR RYGGEN

Alle golfspillere har sikkert mærket effekten på banen med mange timer med ryggen i forover bøjet stilling. Stivhed og ømhed i lænden bagefter er sikkert noget alle kan genkende.

Sørger du ikke for at tage hensyn til denne effekt kan det betyde, at du i perioder må indstille spillet og det er jo ikke meningen. Det er vigtigt, at bevare en god fleksibilitet i hele ryggen dvs. ryggen skal kunne bevæge sig i alle retninger - fremover bøjning, stræk, bagud bøjning, sidebøjning og rotation.

Undgå stivhed i lænden:

Oftest opstår ryg problemer i forbindelse med golf på grund af den store mængde af tid du står i foroverbøjet stilling. Det er derfor vigtigt, at du for det første ikke bliver i den foroverbøjede stilling i lang tid ad gangen. Sørg for at rette dig op en gang imellem og bøj ryggen bagover.

Det vil være en god ide, at du laver 10-15 slag og derefter sætter dine hænder om i lænden og bøjer dig bagover 5-8 gange. Derved reducerer du det stress, du udsætter din ryg for, du undgår bevægelses indskrænkninger, som kan medfører yderligere irritationer og smerter.

Ved at strække bagover siger du "undskyld til ryggen" for det arbejde, du har lavet med forover bøjet ryg, og det vil den sætte meget stor og mærkbar pris på.

Nogle simple øvelser du kan lave som opvarmning inden du går på golfbanen.

ØVELSER

- 1: Rul, ryghvæl for ryghvæl, med hovedet først ned til gulvet, så langt ned til fødderne som muligt, tag fat omkring begge ankler og pres dig let ind mod benene.



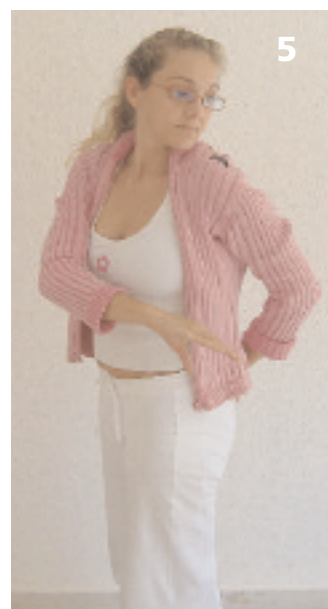
- 2: Rul op igen på samme måde og stræk begge arme op over hovedet og stræk dig alt det du kan, og kig op på hænderne.



- 3: Saml hænderne oppe over hovedet og læn dig bag-



- 4: Stræk dig til højre og derefter til venstre side



- 5: Slap af armene ned langs siden af kroppen og start med at svinge armene rundt om kroppen.

Bevægelsesprogram for ryggen



Fysioterapeut & Akupunktør
Betiina Larsen



6. Stå i den rette holdning og løft armene op i vandret, start med at rotere armene rundt i små cirkler, lav cirklerne større og større, så armene svinger forbi ørerne 5 gange så hurtigt du kan - lav så cirklerne mindre igen og gentag modsatte vej rundt.



- 7: Undskyld til ryggen ! - tag fat med begge hænderne i hoftekanten og bøj dig bagover så langt du kan.

Eller læg dig på gulvet med hænderne ud for brystet og stræk dig op, så du svajer i ryggen.

Hoftekanten og den nederste del af maven skal blive i gulvet under hele øvelsen.



Nu har du bevæget ryggen og skuldrene godt igennem i alle bevægeretninger på en skånsom og yderst effektiv måde. Gør det gerne morgen og aften samt som opvarmning og nedkøling inden og efter en golfrunde.

Samtidigt skal du hele tiden tænke på din holdning, og bevare den gode holdning igennem din dagligdag, da dette spiller en vigtig rolle for muskelsamarbejdsplet i hele dit bevægelsesapparat og derved dit generelle velvære.

DEN GODE HOLDNING

- Stå med fødderne i hoftebreddes afstand, knæene låses op (dvs. ikke overstrakte og heller ikke bøjede).
- Spænd let i ballerne, bevar en naturlig bækkenhældning, så du også bevarer dit naturlige lændesvaj og hele rygsøjlen danner et "S", hvis du ser dig selv fra siden.
- Sug navlen ind mod ryggen, så du har en let spænding i dit centrum og omkring hele rygsøjlen.
- Gør det til en vane at suge maven ind, når du står, da dette er med til at give dig en meget flottere og rankere holdning.
- Slap af i dine skuldre og før dem tilbage "i baglommen" og lad armene hænge ned langs kroppen.
- Stå med lige megen vægt på begge dine ben og forestil dig, at du har en snor, der strækker sig fra toppen af dit hoved og op i loftet. Denne snor går lige ned igennem dig - dette er den helt rigtige holdning, hvor du ikke overbelaster nogle af dine led og som du altid bør have i den stående stilling.



God fornøjelse med golfspillet - og husk at tage hensyn til din krop undervejs, så får du helt sikkert mange flere hyggelige og effektive timer på golfbanen.

Udstrækningsprogram



Fysioterapeut & Akupunktør
Betiina Larsen

UDSTRÆKNINGSØVELSER

Du kan selv gøre meget for at sikre kroppen en god bevægelighed hele livet igennem, ved at bevare dine muskler lange og sunde. Dette gælder både i hverdagen og i forbindelse med idræt.

Alle har behov for at blive strakt ud, holde sig smidige og fleksible. Gennem udstrækningen undgår du stramme og spændte muskler, der kan resultere i overbelastede sener og ledbånd, mindre bevægelighed i leddene samt permanent forkortede muskler.

At udføre strækøvelser kan have flere formål. Du kan strække ud for at opnå større velvære, for at forebygge skader og ubehag, for smidiggøre og forlænge en muskel eller for at mildne følgerne efter fysisk aktivitet.

Automatisk strækker du dig om morgenen (eller burde altid gøre det) som det allerførste, da det at strække sig føles naturligt og rart. Samtidig gør du kroppen klar til dagens aktiviteter ved at sætte gang i blodomløbet og vække nervesystemet på en helt blid og effektivt måde.

Strækøvelser anvendes ofte som opvarmning i forbindelse med idræt og efter idrætten, da mange oplever, at strækket virker lindrende og afslappende. Du vil ved udstrækning opnå at muskellængden bliver normaliseres, musklerne vil blive mere fleksible og du mindsker derved risikoen for skader.

Faren for akutte skader er større, når musklerne er over-spændte og senerne er ekstra udsatte for at blive revet over ved en overbelastning.

Til forebyggelse er det vigtigt at strække ud og afslappe musklerne regelmæssigt, også selv om du måske ikke er i hård træning.

Stræk gør kroppen mere bevægelig, og det har stor indflydelse på din holdning. Ved at strække de muskler der er for stramme (og styrke dem der er for slappe), kan du forebygge blandt andet ryg- og nakkeproblemer og samtidig opnå du en langt flottere holdning.

HVORDAN STRÆKKER DU RIGTIG ?

- Stræk musklen langsomt.
- Hold strækket i ca. 20 sekunder, du skal føle et let og behageligt stræk og hvis du gør det rigtigt, vil du efter ca. 20 sekunder kunne mærke at musklen "giver sig".
- Slap af i ca. 2 sekunder og gentag evt. strækket.
- Undgå at "hugge".
- Hold aldrig vejret mens du strækker, men brug dit åndedræt til at komme langt ind i strækket. Tag en dyb indånding og på udånding strækker du igen.
- Du må aldrig påføre smerte under strækket, da musklen så vil strække sig sammen og dermed forhindre dig i at opnå et fornuftigt og skadesforebyggende stræk.

STRÆKØVELSER FOR HELE KROPPEN

- forside af låret
- bagside af låret
- indre lægmuskel
- ydre lægmuskel
- lårets inderside
- ballemuskulaturen
- brystmusklen
- bagside af skulderen
- stræk af underarmen
- stræk for triceps/bagside af armen
- stræk for nakkemusklerne
- stræk for fødderne

STRÆK FOR FORSIDEN AF LÅRET

Lårets forside er en muskel, du bruger hele tiden i hverdagen. Det er derfor vigtigt, at få strakt denne muskel efter hård træning eller efter gang og løb.

Stå så du ikke overstrækker dit "standben". Hold knæet let bøjet og skyd hoften fremad, så du opnår et fornuftigt svaj i lænden.



STRÆK FOR BAGSIDEN AF LÅRET

Stil dig som vist på billedet, hold dit naturlige svaj i lænden og vedligehold dette, mens du laver et let og behageligt stræk af dit baglår. Overstræk ikke knæledet.

Udstrækningsprogram



Fysioterapeut & Akupunktør
Betiina Larsen



STRÆK FOR DEN INDRE LÆGMUSKEL

Læg musklen består af 2 lag muskler, som begge laver den samme bevægelse over fodleddet. Den inderste sidder under knæleddet og derfor skal du bøje dit knæ mens du strækker den.

Søg for at have en god holdning under hele strækket med et godt svaj i lænden.



STRÆK FOR DEN YDRE LÆGMUSKEL

De ydre læg muskler laver som beskrevet ovenfor det samme som de indre. De hæfter over knæleddet og du får derfor fat i dem ved at holde knæet strakt. Søg for at opretholde en god holdning under hele strækket med et godt svaj i lænden.



STRÆK FOR LÅRETS INDERSIDE

Stil dig som vist på billedet, ret ryggen helt og bøj dig let fremover.

STRÆK FOR BALDEMUSKLEN

1. Læg dig ned som vist på billedet. Stræk benet ind mod dig med armene og brug albuen til at presse ud på modsatte knæ.

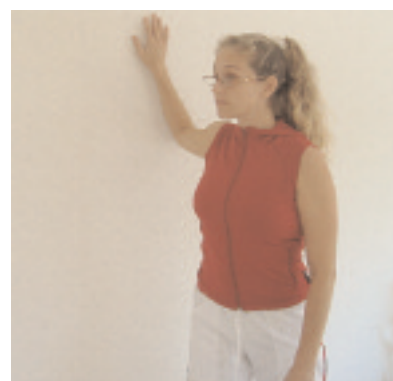


2. Læg dig som vist på billedet. Mærk et godt stræk i balden.



STRÆK FOR BRYSTMUSKLEN

Stil dig som på billedet. Søg for at vedligeholde en god holdning, mens du laver strækket, så du ikke overbelaster din ryg. Pres skulderen fremad til du mærker et behageligt stræk i hele brystmusklen.



Udstrækningsprogram



Fysioterapeut & Akupunktør
Betina Larsen



STRÆK FOR BAGSIDEN AF SKULDEREN

1. Sæt dig som vist på billedet, da er det fornuftigt at sidde ned, når du laver stræk for bagsiden af din skulder. Det giver dig større overskud til at koncentrere dig om strækket. Skulderleddet er meget bevægeligt, og du kan derfor nemt komme til at overstrække det.



2. Stå med hænderne i skulderbreddes afstand. Hægt tommelfingrene sammen bag ryggen (se billede). Tag en dyb indånding – på udånding fører du hovedet ned mod knæene og presser hænderne op, indtil du mærker strækket i skulderledene og på forsiden af armene.

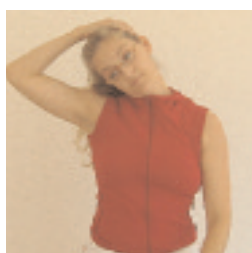


STRÆK FOR UNDERARMEN

Sæt dig som på billedet og læn dig bagud til du mærker et let og behageligt stræk i underarmens muskler. Pas på at du ikke overstrækker håndleddene.

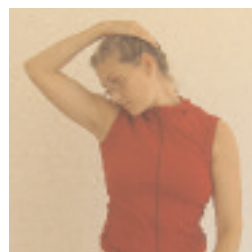
STRÆK FOR TRICEPS/BAGSIDEN AF ARMEN

Sæt dig som på billedet og træk din albue bagud til du mærker et let stræk på bagsiden af overarmen. Pas i denne strækøvelse på, at du ikke overstrækker skulderleddet.



STRÆK FOR NAKKEMUSKLERNE

Sid eller stå, og hold ryggen helt ret under hele strækket. Stræk lige ned til siden og mærk strækket i nakkehalsmusklerne.



Drej derefter hovedet, så du kigger skråt ned i gulvet og mærk at strækket flytter sig om bag på nakken.



Til sidst kigger du lige ned på brystet, undlad at presse med hænderne, vægten fra armene er nok til at strække nakkemusklerne blidt og effektivt.



STRÆK FOR FØDDERNE

Sid som vist på billedet. Læn dig så meget tilbage på tæerne, så du mærker strækket under foden. Hold i 30 sekunder og gentag strækket.

5 BASALE PRINCIPPER INDEN DU GÅR I GANG MED PILATES

Pilates bygger på fem grundprincipper, som er essentielle for alle øvelser. Fundamentet for disse principper er teknikken med at sugе maven ind og spænde i bækkenbunden.

1. Åndedrættet
2. Bækkenets stilling
3. Brystkassens stilling
4. Skulderbladenes stilling
5. Nakken og hovedets stilling

1. Vejtrækningen:

Vejtrækningen foregår ved at trække vejret ind gennem næsen med lukket mund og puste ud gennem et lille hul i munden, som når du skal sige "ukrudt", derved opstår der modstand på udåndingen. Du skal kunne høre din udånding. Når vejret trækkes ind, skal brystkassen udvide sig til siderne, du må ikke løfte skuldrene. Jo mere effektiv vejtrækningen er, jo mere kontrol får du over øvelserne og afspænder muskulaturen i overkroppen samt giver optimal spænding af musklerne i maven.

2. Bækkenets stilling:

I Pilates findes der to stillinger for bækkenet. Den ene er den neutrale stilling, som er bækkenets stilling i stående og gående stilling. Den anden er bækkenvip, hvor du vipper bækkenet ind under dig, så dit naturlige lændesvaj udliges. Brug den neutrale position af bækkenet til de øvelser, hvor benene er i gulvet. Bækkenvippet bruges ved de øvelser, hvor begge ben er løftet fra gulvet.

3. Brystkassens stilling:

Mavemusklerne udspringer fra den nederste del af ribbene. Ved øvelserne må ribbene ikke "poppe op" fra maven, så der opstår et "hul" mellem maven og ribbene. Når du spænder mavemusklerne fikserer du brystkassen og ved vejtrækningen skal du være opmærksom på, at trække vejret ned i den nederste del af lungerne, uden at mærke at skuldrene løfter sig.

4. Skulderbladenes stilling:

Skulderbladene ligger i ryggens øverste muskler. Det er vigtigt at kunne stabilisere omkring skulderbladene via musklerne. Når du stabiliserer skulderbladene, aktiverer du de nederste muskler i den øvre ryg og skuldrene løfter sig ikke. Skulderbladenes bevægelser er vigtige for armenes frie bevægelse.

5. Nakken og hovedets stilling:

Nakken skal bevare sin naturlige stilling og hovedet skal balancere direkte oven på skuldrene, så du ikke trækker hovedet fremad. Nakken skal følge ryggens kurver, hvilket vil sige, at hvis du runder i ryggen, så runder du naturligt nakken i forlængelse af ryggen.

PILATES FUNDAMENT

1. "SUG MAVEN IND"

Du skal have fornemmelsen af, at sugе maven ind mod rygsøjlen og derefter op mod brystet, derved aktiverer du de dybeste af mavens muskler. Denne spænding skal du have inden du går i gang med en Pilates øvelse, og den skal holdes hele øvelsen igennem. Når du suger maven ind stabiliserer du omkring ryggen og bækkenet, som derved ikke bevæges.

2. "SPÆND BÆKKENBUNDEN"

Det kan være svært at mærke om du spænder bækkenbunden, men når du spænder bækkenbunden skal du have fornemmelsen af at holde igen for en prut eller kappe strålen, når du tisser. Bækkenbundsmuskulaturen er en vigtig del af musklerne omkring selve rygsøjlen. Musklerne i bækkenet skal integreres i øvelserne akkurat som vejtrækningen og det skal ske, umiddelbart inden du suger maven ind.

PILATES ØVELSEPROGRAM

Maveøvelser

1. SUG IND

Træner: Den tværgående mavemuskel.

Udgangsstilling: Stå på alle fire med hænderne lige under skuldrene og knæene lige under hofterne. Svaj over lænden svarende til det svaj, du har, når du står.

Spænd bækkenbunden og sug maven ind.

Øvelse: På indånding slappes af i maven, på udånding suges maven op i ryggen. Hold spændingen i 30 sekunder, pause i 15 sekunder og gentag øvelsen 3 gange.

Fokus: Hold ryggen ret, og sug maven rigtig kraftigt op



Pilatesprogram



Fysioterapeut & Akupunktør
Betiina Larsen

2. ÅBEN/LUK

Træner: De indre og ydre lige mavemuskler og den tværgående mavemuskel.

Udgangstilling: Lig på ryggen med knæene trukket ind over maven og hold om knæene. Spænd bækkenbunden, sug maven ind. Vip bækkenet, så lænden er i gulvet.

Øvelse: På indånding strækkes benene samlet ud over gulvet og armene op over hovedet, på udånding lukkes sammen igen. Gentag 6-10 gange.

Fokus: Sug maven ind og hold lænden i gulvet under hele øvelsen.



3. DOBBELT BEN SÆNK

Træner: De indre og ydre lige mavemuskler og den tværgående mavemuskel.

Udgangstilling: Lig på ryggen med benene samlet strakt mod loftet. Spænd bækkenbunden, sug maven ind.

Vip bækkenet, så lænden er i gulvet. Læg hænderne bag hovedet og løft hovedet fra gulvet, så du kan se dine knæ.

Øvelse: På indånding sænkes benene langsomt og kontrollet mod gulvet og på udånding løftes de op i lodret igen. Gentag 6-10 gange.

Fokus: Hold lænden i gulvet under hele øvelsen – så får du rigtig godt fat i den nederste del af maven. Jo tættere benene er mod gulvet des hårdere.

4. SAKSE SPARK

Træner: Den indre og ydre tværgående mavemuskler.

Udgangstilling: Lig på ryggen med det ene ben strakt op mod loftet og det andet løftet vandret over gulvet. Stræk benene så godt du kan. Hold med begge hænder om det løftede ben. Spænd bækkenbunden, sug maven ind og løft hovedet fri fra gulvet.

Øvelse: På indånding pumpes mod kroppen med det løftede ben, på udånding skift ben og pump mod kroppen. Gentag 10 gange langsomt og herefter 20 gange med skift uden at pumpe med hænderne bag hovedet.

Fokus: Hold lænden i gulvet, bevægelsen sker kun i benene



5. RYG LIGGENDE HÆLSPARK

Træner: De indre og ydre lige mavemuskler og den tværgående mavemuskel.

Udgangsstilling: Lig på ryggen med benene samlet strakt mod loftet. Spænd bækkenbunden, sug maven ind. Vip bækket, så lænden er i gulvet. Læg hænderne bag hovedet og løft hovedet fra gulvet, så du kan se dine knæ. Sænk benene lidt ned mod gulvet.

Øvelse: Fødderne drejes ud og hælene klappes sammen 30 gange x 2

Fokus: Hold lænden i gulvet under hele øvelsen – så får du rigtig godt fat i den nederste del af maven.



6. CYKLING

Træner: De ydre og indre skrå mavemuskler samt den tværgående mavemuskel

Udgangsstilling: Lig på ryggen med knæene trukket ind over maven. Spænd bækkenbunden, sug maven ind. Vip bækket, så du skubber lænden i gulvet. Læg hænderne bag hovedet og løft hovedet fra gulvet, så du kan se dine knæ.

Øvelse: Flyt skiftevis højre og venstre ben skråt ud over gulvet og samtidig drejes modsatte albue og bryst mod den side, hvor knæet er trukket ind over kroppen. Gentag 10 gange langsomt og 20 lidt hurtigere men stadig helt kontrolleret.

Fokus: Hold lænden i gulvet under hele øvelsen – så får du rigtig godt fat i den nederste del af maven.



7. TEGN CIRKLER MED SAMLEDE BEN

Træner: De ydre og indre lige og skrå mavemuskler samt den tværgående mavemuskel

Udgangsstilling: Lig på ryggen med benene samlet strakt mod loftet. Spænd bækkenbunden, sug maven ind. Vip bækket, så lænden er i gulvet.

Øvelse: På indånding føres benene samlet rundt i den ene halvdel af en cirkel, på udånding den anden halvdel af cirklen. 4 cirkler den ene vej og 4 cirkler den anden vej.

Fokus: Hold lænden i gulvet under hele øvelsen – jo tættere benene er mod gulvet des hårdere



8. PILATES 100

Træner: De ydre og indre lige og skrå mavemuskler med fokus på den nederste del af maven.

Udgangsstilling: Lig på ryggen med benene strakt udover gulvet, rund ryggen og før brystkassen ned mod hofterne, løft samtidig armene fri fra gulvet til skulderhøjde.

Øvelse: På indånding tælles til 5 samtidig med at armene pumpes op og ned + på udånding tælles til 5 og armene pumpes. Gentag 10 gange.

Fokus: Hold lænden i gulvet under hele øvelsen, så navlen er suget ned i ryggen og stræk knæene helt ud.

9. PLANKEN

Træner: Hele maven, ryg- og skuldermuskulatur.

Udgangstilling: Stå på strakte arme med tæerne i gulvet, så ryggen er helt ret som en planke.

Øvelse: Hold denne stilling i op til 1 min. og gentag gerne 3 gange.

Udfordring: Løft det ene ben, hold stillingen i 3 sekunder og gentag med modsatte ben. Gentag 4 gange med hvert ben.

Fokus: Spænd hele forside muskulaturen, hold bagdelen så langt nede i strakt som muligt, som stabiliteten kan holde, undgå at overstrække albuerne, stabiliser skulderbladene + nakken og læg vægten tilbage på hælene.



10. STATISK HORIZONTALHOLD

Træner: Mavens lige og skrå muskler og lænden.

Udgangstilling: Lig på tåspidserne og underarmene, kroppen skal holdes helt lige! Spænd i mave og lænd og sug navlen ind.

Øvelser: Hold positionen i 30 sekunder op til 1 min.

Fokus: Hold ryggen helt lige og sug maven ind.



Ryg øvelser

11. RYG BUE-STRÆK

Træner: Hele rygmuskulaturen

Udgangstilling: Lig på maven med hovedet på hænderne.

Øvelse: På indånding strækkes arme over hovedet og benene løftes fra gulvet, som i en bue, på udånding kom tilbage til udgangstilling. Gentag 6-10 gange.

Fokus: Langsomt og kontrolleret, hold hovedet i forlængelse af ryggen, undgå at kigge op, så nakken muskulaturen overbelastes.



12. BEN LØFT MED HÆL KLAP:

Træner: Balde- og lændemuskulaturen.

Udgangstilling: Lig på maven med hovedet hvilende på hænderne.

Øvelse: Tag en dyb indånding og på udånding spænd ballerene og løft benene op fra gulvet, klap hælene sammen 20 gange. Tag en lille pause og gentag.

Fokus: Hold hovedet hvilende på hænderne, løft benene højt så lårene også kommer fri fra gulvet.



13. TAG HATTEN AF OG PÅ

Træner: Den øverste del af ryggen samt skuldermuskulaturen.

Udgangsstilling: Lig på maven med armene ned langs kroppen, slap af i benene.

Øvelse: På indånding løftes overkroppen op og hatten tages af hovedet, så armene strækkes op over hovedet, på udånding kom tilbage til udgangsstilling. Gentag 6-10 gange.

Fokus: Langsomt og kontrolleret, hold hovedet i forlængelse af ryggen, undgå at kigge op, så nakken muskulaturen overbelastes. Hold benene i ro.



14. DIAGONALLØFT UDEN OG MED KRYDS

Træner: Den tværgående mavemuskel samt rygmuskulaturen

Udgangsstilling: Stå på alle fire med hænderne lige under skuldrene og knæene lige under hofterne. Svaj over lænden svarende til det svaj, du har, når du står op. Spænd bækkenbunden, og sug maven ind uden at bevæge rygsøjlen.

Øvelse: Løft højre arm og venstre ben op i vandret stilling. Udfordring - bøj venstre knæ og flyt højre arm, så du kan nå foden venstre fod med hånden. Stræk arm og ben igen, sænk kroppen ned og gentag med modsatte side. Hold stillingen - tæl til 3 og gentag 10 gange.

Fokus: Hold ryggen ret og sug navlen kraftigt ind i maven.



Skulderøvelser

15. STÆRKE SKULDRE UDEN OG MED BALANCE

Træner: Bagside af overarmene, skuldrenes bagside og den brede rygmuskel.

Udgangsstilling: Stå med let bøjede knæ, armene strakt bagud med håndfladerne bagud. Sug maven ind og træk skuldrene ned.

Øvelse: Før armene skråt bagud og op, samtidig med at hver arm drejes udad. Sænk til udgangsstilling. Udfordring - løft den ene fod fri fra gulvet samtidig med armene.

Fokus: Husk at holde skuldrene nede under hele bevægelsen.

Gentag 3 x 10 gange med pause mellem sættene.



16. ARMSTRÆKNINGER I FORSKELLIGE RETNINGER

Træner: Bryst, skuldrenes forside samt bagsiden af overarmene

Udgangsstilling: Stå på alle fire med hænderne på gulvet og knæene lige under hoftelæddet. Træk skuldrene ned mod bagdelen. Sug maven ind, hold nakken i naturlig forlængelse af rygsøjlen.

Øvelse: Bøj ned i armene til næsen næsten rammer gulvet, og stræk armene igen til udgangsstilling.

Variation: Placer hænderne forskudt for hinanden på gulvet, så den ene arm er placeret ud for skulderen, den anden kan stilles hvor som helst. Lav 15-20 gentagelser af øvelsen, hvor du flytter den ene hånd videre til en ny position på gulvet.

Fokus: Nakken holdes hele tiden i forlængelse af ryggen.



17. TEGN CIRKLER MED ARMENE

Træner: Hele skuldre- og overarmsmuskulaturen

Udgangsstilling: let bøjede knæ, spænd bækkenbunden, sug navlen ind og op, slap af i begge skuldre og løft armene op i vandret.

Øvelse: Tegn små cirkler med begge armen, langsomt. Lav cirklerne større og større til armene kører forbi ørerne - lav 5 cirkler så hurtigt du kan og lav cirklerne mindre og mindre igen – gentag modsatte vej.

Fokus: Hele tiden bevar den rigtig holdning og slap af i skuldrene.



18. SIDE LØFT

Træner: Styrker og strækker de skrå mavemusler, rygmuskler og hoftemusler samt træner stabiliteten omkring skulderbæltet på den arm, der er i berøring med gulvet.

Udgangsstilling: Sid på hoften. Bøj begge knæ med øverste ben udadroteret så foden kan stå fladt på gulvet. Underste ben er ligeledes bøjet med foden placeret bag den anden. Spænd bækkenbunden, sug maven ind og sænk skuldrene. Den ene arm placeres i gulvet skråt væk fra hofterne.

Øvelse: Træk vejret ind og stræk knæene, løft bagdelen fri fra gulvet og lav en sidebøjning over armen, der i gulvet. Pust ud og kom tilbage til udgangstilling. Gentag 3 gange.

Fokus: Lav så lige en sidebøjning som muligt, så du ikke vælter fremad. Tænk på at gøre rygsøjlen lang i den åbne side. Skub hoften op mod loftet.



19. RULLE SOM EN BOLD

Træner: Flexibiliteten i hele ryggen.

Udgangsstilling: Sid på sædekuderne med knæene bøjet op og fødderne fri fra gulvet. Kig ned på brystet. Balancer her ! Øvelse: Træk vejret ind og på udånding rul tilbage til skulderbladene og op igen. Balancer i udgangstillingen igen, træk vejret ind og på udånding rul tilbage igen. Gentag 5-10 gange.

Fokus: Undgå at rulle op på nakken, husk at spænde i maven. OBS: Ved alvorligere rygproblemer bør denne øvelse ikke udføres.

