

Lav kun de øvelser, som føles godt for din lænd.

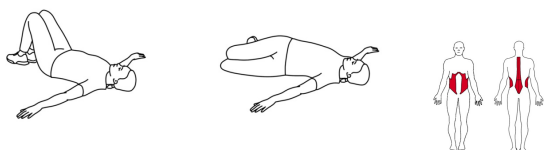


1. Maveliggende etbens knæfleksion

Lig på maven med strakte ben og hovedet hvilende på underarmene. Spænd hasemusklaturen på det ene ben. Bøj knæet og før hælen mod balden. Sænk roligt tilbage og gentag med det modsatte ben.

Øvelsen er god til at give en blid bevægelse hen over lænden

Gentagelser: 10

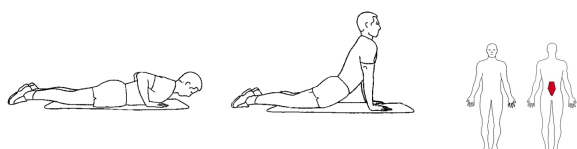


2. Rygliggende sidebevægelse af benene

Lig på ryggen med fødderne i gulvet og hænderne ud til siden. Vend håndfladerne ned og hold benene samlet. Lad benene falde kontrolleret til siden og brug mavemusklerne til at trække dem op igen, samtidig med at lænden presses ned mod underlaget.

Denne øvelse er en skånsom bevægeøvelse for lænden.

Gentagelser: 10

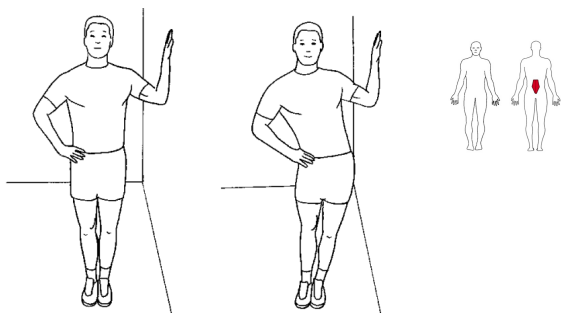


3. Ekstension, liggende

Lig på maven og palcer hænderne ud for skuldrene. Pres overkroppen så langt op som muligt. Slap af i balde- og rygmuskulatur og lad tyngden hvile på armene. Tag evt. et par dybe vejtrækninger i yderpositionen og hold denne i 1-2 sek. Sænk roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.

Evt lændesmerte skal ikke blive værre jo flere gange øvelsen gentages.

Gentagelser: 10



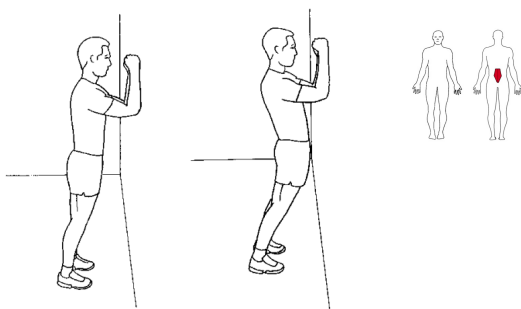
4. Sideglidning

Stå med venstre side ind mod væggen. Placer den højre hånd i siden og den venstre underarm mod væggen. Skyd bækkenet ind mod væggen samtidig med at du forsøger at holde overkroppen i ro. Hold yderstillingen i 1-2 sek. og vend roligt tilbage til udgangspositionen. Gentag øvelsen og forsøg at komme længere ud for hver gang. Øvelsen efterfølges af stående ekstension.

En øvelse som kan være god til dig med lændesmerter i den ene side. Som regel skal hoften skydes til modsatte side end lændesmerten.

Gentagelser: 10

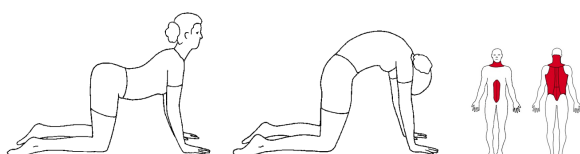




5. Ekstension, stående mod væg

Stå med fødderne i ca. skulderbreddes afstand og samme afstand til væggen. Placer underarmene mod væggen i ansigtshøjde. Hold overkroppen i ro, slap af i ryg- og baldemuskulaturen og lad bækkenet falde så langt ind mod væggen som muligt. Tag evt. et par dybe vejtrækninger og hold yderstillingen i 1-2 sek. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Forsøg at komme længere ud for hver gang.

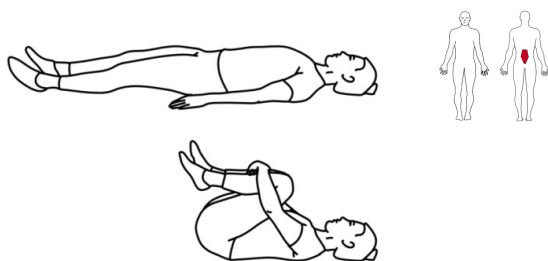
Gentagelser: 10



6. Katten

Udgangsposition: Stå på alle fire med parallelle lår og armene lige ned fra skulderne. Skulderbladene holdes ned mod ryggen og lang nakke. Indgang: Træk vejret ind - svaj ryggen og se op. Pust ud - krum ryggen og se mod navlen. Gentag 5-10 gange. Fokus: Fokuser på bevægelsen i rygraden, svaj også i brystdelen af ryggen.

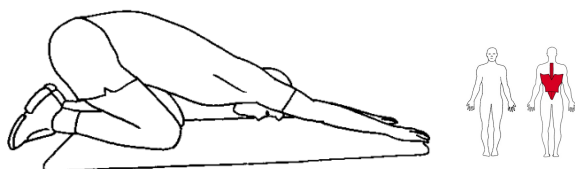
Gentagelser: 10



7. Rygliggende bøjning af lænden

Lig på ryggen, løft fødderne op fra gulvet og træk knæene op mod dig. Grib fat om knæene og træk dem videre op mod brystkassen. Tag evt. et par dybe vejtrækninger og hold yderstillingen i 1-2 sek. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Forsøg at få knæene længere og længere op for hver gang.

Gentagelser: 10



8. Childs pose

Sid på knæ og sænk overkroppen ned mod lårene. Stræk armene frem over hovedet og mærk at det strækker i ryggen. Hold stillingen i 30 sek

Varighed: 30 sek., Sæt: , Gentagelser:

