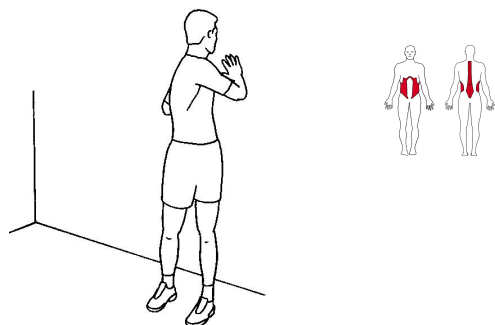


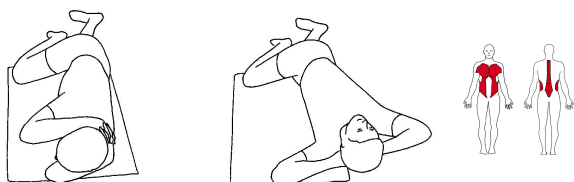
Træningsprogrammet øget mobiliteten i hele ryggen ved at inkludere både mobilitets,- og udspændingsøvelser, hvor alle ryggens muskler er involveret i bevægelsen. For at få udbytte af rygprogrammet bør du gennemføre det 3 gange om ugen og med en hviledag imellem træningspassene. Du kan fx træne mandage, onsdage og fredage. Efter ca. 4 uger bør du kunne mærke en forskel.



1. Ryg og mave

Begynd med at stå med ryggen til væggen. Drej overkroppen mod den ene side og placer hænderne på væggen. Mærk at det strækker i store dele af ryg- og maveregionen. Hold i 30 sek. og gentag øvelsen til den anden side.

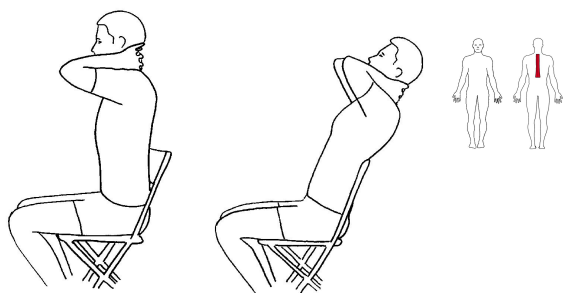
Væridhed: 30 sek., Sæt: 1



2. Sideliggende rotation af overkroppen

Lig på siden med det nederste ben strakt og det øverste bøjet. Hænderne bag nakken. Lig i ro med benene og roter kun i overkroppen, så den øverste skulder næsten rører gulvet. Brug gerne vejtrækningen bevidst, så der ved indånding roteres bagover og pustes ud på vej tilbage. Tag 10-12 gentagelser og gentag 3 gange til hver side (3 sæt).

Sæt: 3 , Repr: 10-12

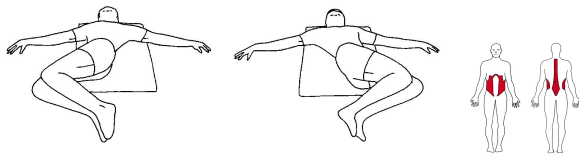


3. Mobilisering af øvre del af ryg med stol

Sid på en stol og fold hænderne bag nakken. Læn kroppen bagover så kanten af stoleryggen rammer ryggen, der hvor den skal mobiliseres. Når kroppen lænes bagover trækkes vejret ind og puster roligt ud på vej tilbage til startpositionen. Tag 10-12 gentagelser og udfør øvelsen 3 gange (3 sæt).

Sæt: 3 , Repr: 10-12

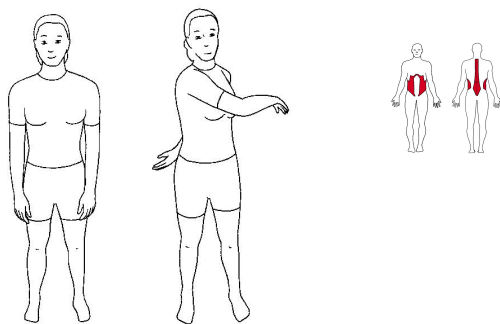




4. Rygliggende sidebevægelse af benene

Lig på ryggen med fødderne i gulvet og hænderne ud til siden. Vend håndfladerne ned og hold benene samlet. Lad benene falde til siden og brug mavemusklerne til at trække dem op igen, samtidig med at lænden presses ned mod underlaget. Tag 10-12 gentagelser og udfør øvelsen 3 gange til hver side.

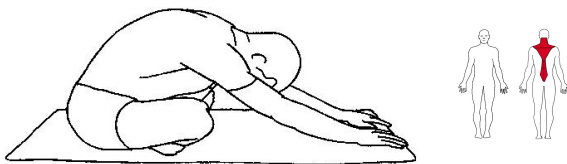
Sæt: 3 , Reps: 10-12



5. Spiral drejning

Stå med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Lad armene hænge afslappet ned langs siden. Start en lille rotation øverst i kroppen. Øg rotationen nedover i ryggen, imens armene svinger tungt fra side til side. Kombiner eventuelt med fokus på vejrtrækning og let knæbøjning. Tag 20 gentagelser (10 til hver side).

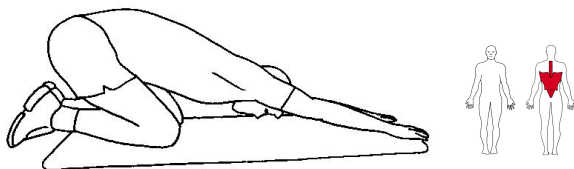
Sæt: 1 , Reps: 20



6. Udspænding og mobilisering af de lange rygstrækere

Sid med bøjede ben og lad knæene falde ud til siderne, mens overkroppen sænkes frem og ned mod gulvet. Stræk armene frem over hovedet, og mærk at det strækker i ryggen. Hold stillingen i 30 sekunder.

Varighed: 30 sek., Sæt: 1

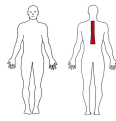
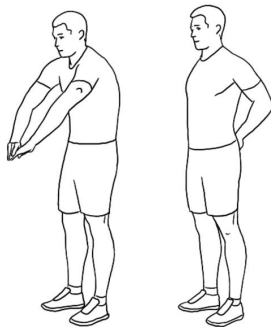


7. Ryg 6

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 sekunder.

Varighed: 30 sek., Sæt: 1

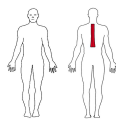
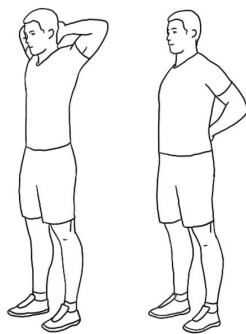




8. Stående mobilisering af øvre ryg

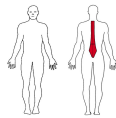
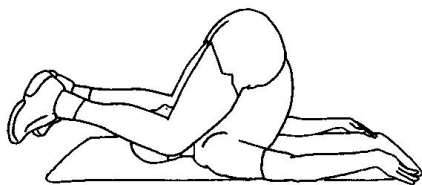
Før armene ind foran kroppen og krum ryggen. Ret dig derefter op igen, læg armene på lænden og skyd brystet frem. Tag 10-12 gentagelser og udfør øvelsen 3 gange.

Sæt: 3 , Reps: 10-12



9. Rygmobilitet: Hænder på nakke, hænder på ryg

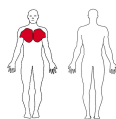
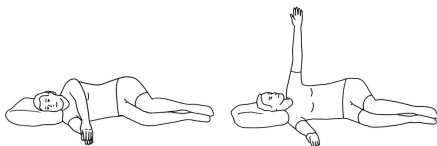
Læg håndfladerne på nakken og før derefter håndryggen ned imod lænden.



10. Udspænding og mobilisering af lænden

Lig på ryggen, med armene ned langs siden og træk knæene op mod hovedet. Mærk at det strækker i ryggen og hold 30 sekunder.

Varighed: 30 sek., Sæt: 1

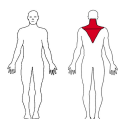
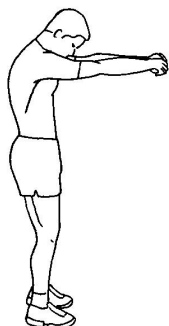


11. Mobilisering af bryst og øvre ryg

Start med at ligge som vist på billedet. Tag en indånding og i takt med at armene bevæges til lodret position, ånder du ud. Lad armen blive i lodret position, indtil du har lavet en indånding. I takt med at du fører armen tilbage til udgangspositionen, ånder du ud igen. Tag 10-12 gentagelser og 2 sæt til hver side.

Sæt: 2 , Reps: 10-12





12. Udspænding og mobilisering af øvre ryg

Stå med armene løftet frem foran brystet, og lad hovedet hænge ned. Fold hænderne, stræk armene fremover og skyd ryg til, at der mærkes et stræk imellem skulderbladene. Hold i 30 sekunder.

Sæt: 1

