

Dette er et rygprogram, der træner både de lokale og globale rygmuskler.

De første 5 øvelser træner mest de lokale rygmuskler og de 2 sidste rygøvelser træner primært de globale.

Rygprogrammet kan gennemføres 2-3 gange om ugen og med en hviledag imellem hvert træningspas.

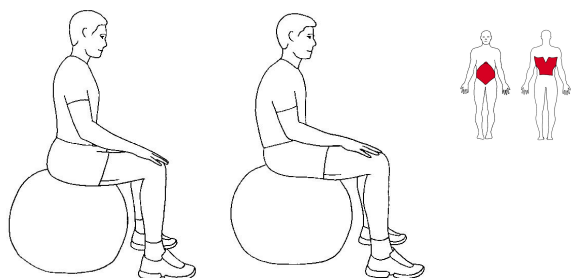
I de 2 sidste øvelser anbefales det, at du holder ca. 2-3 minutters pause imellem dine sæt for at være helt frisk, når du går i gang med sættet.

God træning!

Thomas Andersen

Fysioterapeut

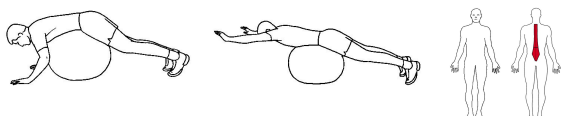
[www.iformsupport.dk](http://www.iformsupport.dk)



### 1. Siddende bækkenvip på en stor bold

Sid på bolden med en god og stabil holdning. Hold bækkenet i midtstillingen. Vip bækkenet frem, således at lænden svajer. Derefter vippes bækkenet roligt bagud, så svajen nederst i ryggen rettes ud. Vend tilbage til midtstillingen og gentag.

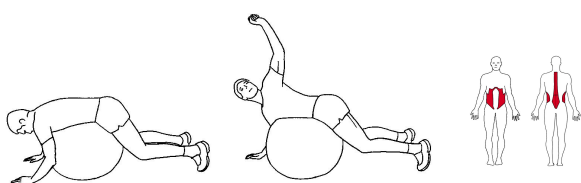
**Sæt: 4 , Reps: 10-12**



### 2. Rygløft på bold

Lig med overkroppen og hofterne på bolden og lad armene hænge ned mod gulvet. Spænd i mave- og lænderegionen og løft overkroppen i en rolig bevægelse. I slutstillingen er kroppen strakt, og armene holdes strakt over hovedet.

**Sæt: 4 , Reps: 10-12**

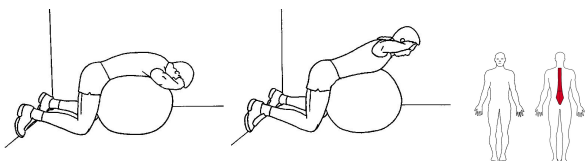


### 3. Rygløft m/rotation på bold

Lig med overkroppen og bækkenet på bolden og lad armene hænge ned mod gulvet. Spænd mave- og lænderegionen. Løft og drej overkroppen i en rolig bevægelse. I slutningen af bevægelsen er kroppen strakt, og den ene arm er strakt op mod loftet. Gentag til den anden side. Gennemfør 4 sæt til hver side.

**Sæt: 4 , Reps: 10-12**

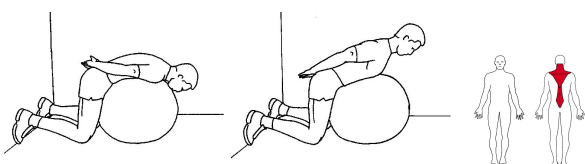




#### 4. Rygløft på bold med armene fortil

Lig med overkroppen på bolden og fødderne ind til væggen. Knæene er bøjede og hænderne bag hovedet. Spænd i lænderyggen og løft overkroppen i en rolig bevægelse. Sænk roligt tilbage og gentag.

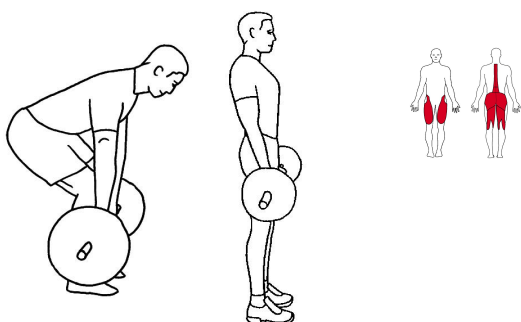
**Sæt: 3 , Reps: 10-12**



#### 5. Rygløft på bold med armene bagtil

Lig med overkroppen på bolden og fødderne ind til væggen. Knæene er bøjede og armene på ryggen. Spænd i lænderyggen og løft overkroppen i en rolig bevægelse. Samtidig løftes albuerne mod hinanden og skulderbladene trækkes sammen. Hagen er trukket ind under hele bevægelsen.

**Sæt: 3 , Reps: 8-12**



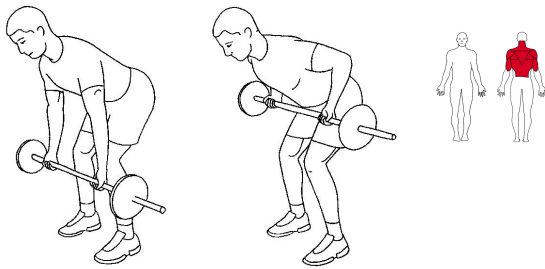
#### 6. Dødløft

Forsøg at have så meget vægt på, at du maksimalt kan tage 12 gentagelser.

Hold blikket fremad under hele øvelsen. Vægtstangen hænger i strakte arme og føres op og ned så tæt på kroppen som muligt men uden, at den forstyrrer brugen af korrekt bevægelse og teknik. Træk vejret ind på vej ned, hold det i øvelsens nedre fase, og pust derefter ud på vej op. Hvis øvelsen kun gennemføres med løft opad (olympisk løft), trækkes vejret godt ind før stabilisering og opløft påbegyndes. Hold et let svaj i lænden, og forsøg at holde dette gennem hele opløftet. Hav en skulderbreddes afstand mellem benene, tyngdepunktet holdes lige gennem kroppen og med lidt mere vægt på fodens bagerste del.

**Vægt: Valgfri kg, Sæt: 8 , Reps: 8-12**





### 7. Bent over rows

Forsøg at have så meget vægt på, at du maksimalt kan tage 12 gentagelser.

Hold omkring stangen med skulderbredt supineret greb. Stå let foroverbøjet, med ret ryg og let bøjede knæ. Start øvelsen med at trække skuldrene bagud, bøj i albuerne og før armene langs kroppen. Løft stangen mod maven og pres skulderbladene sammen i slutfasen. Sænk tilbage og gentag øvelsen.

**Vægt: Valgfri kg, Sæt: 8 , Reps: 8-12**

