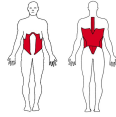
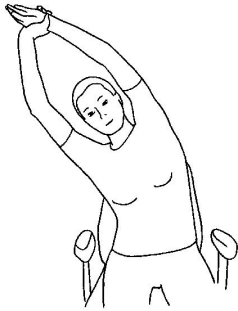


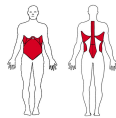
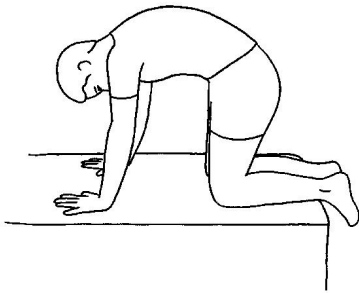
Udstrækningsprogrammet af ryggen består af 5 øvelser, som kan udføres uafhængigt af træningsudstyr.



1. Lateralt stræk af ryggen

Løft begge arme over hovedet og sænk overkroppen langsomt til den ene side. Mærk at det strækker på ydersiden af overkroppen. Hold 30 sek. før du gentager øvelsen til den anden side. Udfør strækket af 4 omgange til hver side.

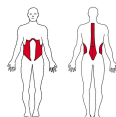
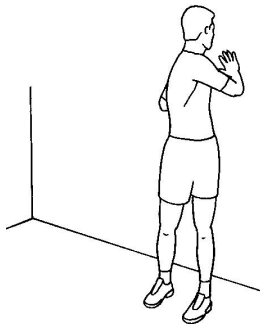
Sæt: 4



2. Udspænding af de lange rygstrækkere

Stå på knæene og støt på hænderne. Aktivér muskelkorsettet. Skyd ryg og mærk, at det strækker i musklerne langs ryggen. Hold spændet i 20 sekunder og vend tilbage til udgangsstillingen før du skød ryg. Gentag 4 gange.

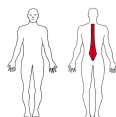
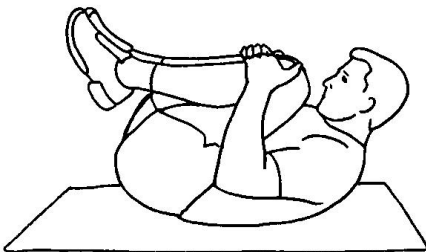
Sæt: 4



3. Udspænding af 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. Udfør 3 stræk til hver side.

Sæt: 3

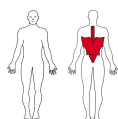


4. Udspænding af hele ryggen

Lig på ryggen, træk benene op til brystet og hold omkring knæene med hænderne. Løft hovedet og forsøg at vugge frem og tilbage, imens stillingen holdes. Tag en pause efter ca. 30 sek. Gentag 3 gange.

Sæt: 3





5. Stræk af hele ryggen

Lig udstrakt på ryggen, løft armen op over hovedet og stræk hele kroppen. Hold 30 sek. Gentag 3 gange.

Sæt: 3

