

ØVELSER

5 GODE TIL RYGGEN

1 STÅENDE BAGOVER BØJNING

- Stå med fødderne i hofteskulder bredde og placér hænderne på lænden.
- Læn dig forsigtigt bagud, bøj i ryggen og løft brystet op mod loftet.
- Hold i et par sekunder og vend tilbage til startpositionen.



2 ROTATION

- Stå med fødderne i hofteskulder bredde og armene krydset foran
- Drej overkroppen mod den ene side, mens du kigger over skulderen.
- Vend tilbage til midten og gentag på den anden side.



3 SIDE BØJNING

- Stå med fødderne i hofteskulder bredde og lad armene hænge langs siden.
- Bøj overkroppen til den ene side og mærk strækket på modsatte side
- Vend tilbage til midten og gentag på den anden side.



4 HOFTE ROTATION

- Stå med fødderne i hofteskulder bredde, placér hænderne på hofterne.
- Nu prøver du at lave cirkulære bevægelser med hoften, og på den måde får du bevægelse i ryggen
- Prøv at holde resten af kroppen i ro



5 ÅBNE OP I BRYSTET

- Stå med fødderne i hofteskulder bredde og albuerne i 90 grader og håndfladerne op.
- Åben op i skulderne ved at rotere underarmene udad
- Træk skulderbladene sammen og tilbage, samtidig med at du åbner brystet.
- Slap af og gentag.

