

BEVAR DIN RYG

FOREBYG OG TRÆN DIG UD AF SMERTER

Sidebøj

Spænd i mave og baller så du holder dig oprejst.

Bøj overkroppen ud til siden

Skift side

Antal: 10x2



1



2



3

Squat med rotation

Squat ned, og sørg for at knæene peger samme vej som fødderne.

Kom op og roter' til siden med overkroppen

Skift side

Antal: 10x2



1



2



3

Ryg twist

Hold fast på lårene

Træk den ene arm op, mens du holder et stræk modsat. Hold i stedet ved et bord for at graduere.

Skift side

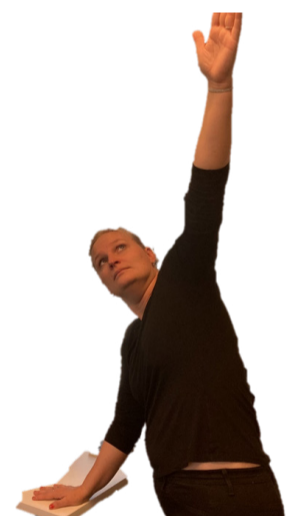
Antal: 10x2



1



2



3

Hoftebøjeren

Stræk benet tilbage mens hoften presses frem.

Find balancen og løft knæet op.

Skift ben

Antal: 10x2



1



2



3