

# Rygøvelser

Der er lavet 3 udgangsstillinger til hver af de 3 øvelser.

Lav øvelse 1), 2) og 3) og vælg her ENTEN a), b) eller c).

Vælg den udgangsstilling, der fungerer bedst for dig, eller den, du lettest kan komme til i løbet af en arbejdsdag.

## 1 Rotation 10-20 gentagelser til hver side

A

Stå med god afstand mellem benene. Stræk armen frem foran dig. Roter arm og overkrop bagud. Skift side.



B

Sid på en stol med ret ryg. Stræk armen frem foran dig. Roter arm og overkrop bagud. Skift side.



C

Lig på ryggen med bøjebe ben og armene ud til siden. Før benene ud til siden og ned mod gulvet og forsøg at holde begge skuldre i gulvet.



## 2 Sidebøjning 10-20 gentagelser til hver side

A

Stå med ret ryg og før skiftevis armene op og lav en sidebøjning.



B

Sid på en stol. Placer én hånd på ydersiden af modsatte lår og før den anden arm op og til siden så der laves en sidebøjning i ryggen.



C

Stå på alle fire og før bagdelen/hoften til siden, så der laves en sidebøjning.



## 3 Bækken-vip 10-20 gentagelser

A

Pres lænden mod væggen og vip bækkenet, så du ikke kan få en hånd ind mellem væg og lænd.

**Hold spændingen i 5 sek og slip derefter.**



B

Sæt dig lidt fremme på en stol med god afstand mellem dine ben. Svaj og rund lænden i denne udgangsstilling.



C

Stå på alle fire og svaj og rund i denne udgangsstilling.

