

Mobilisering af rygsøjlen

| | | | |
|--|---|--|--|
| |  | | <p>Træk vejret ind.</p> |
| |  | | <p>Træk hagen ind og rul på udåndingen langsomt mod gulvet, først hovedet -, bryst/skuldre og resten af rygsøjlen.</p> |
| |  | | <p>Slap af i nakken, træk vejret ind, mærk et øget stræk i bryst, ryg og haser, rul langsomt op igen samtidig med en udånding.</p> |

Mobilisering af rygsøjlen 2

| | | |
|---|--|---|
|  | | Strit med rumpen og hold lændesvajet, mens du fælder overkroppen fremad hinanden. |
|  | | "Tab" hovedet og lad armene hænge. |
|  | | Rul langsomt op igen. Gentaag 4-5 gange. |

Parallel benbøjning



Stå med fødderne parallelt i hoftebreddes afstand. Bøj i benene til lårbenet når vandret og overkroppen fældet frem. Lændesvajet skal holdes i hele bevægelsen.

Skridtstående benbøjning til balance

| | | |
|---|--|--|
|  | | <p>Udgangsstilling: Skridtstående med mest mulig vægt på forreste ben.</p> |
|  | | <p>Bøj ned i forreste ben med så lidt vægt på bageste ben som muligt. Du skal kunne holde lændesvajet og hagen inde på plads samt styre forreste bens knæ lige ud over tæerne!</p> |
|  | | <p>Fortsæt op i balance. NB. Det bagerste ben må ikke udadroteres i hoften. Gentag på samme ben så længe kvaliteten kan holdes.</p> |

Nonnen

| | |
|---|--|
|  | <p>Hold skuldrene nede, hagen på plads og pres hænderne mod hinanden.</p> |
|  | <p>Træk albuerne tilbage og åben over brystet. Tommelfingre i armhulen.</p> |
|  | <p>Skyd armene frem, håndryggene mod hinanden og krum i den øverste del af ryggen.</p> |
|  | <p>Vend håndfladerne fremad og åben over brystet. Gentag så mange gange det er muligt med god kvalitet i bevægelsen.</p> |

Side "lunge"



Bøj i skiftevis højre og venstre knæ. Lændesvajet er bevaret og hagen inde på plads!

Ægypteren



Hold hagen inde og gør "nakken lang" (lav dobbelthager). Kig over venstre skulder. Venstre skulder er indad roteret, (underarmen vender mod gulvet), højre skulder er udad roteret. Træk vejret ind -



og pust ud, samtidig med at du drejer nakken så du kigger over højre skulder, indad roterer højre skulder, udad roterer venstre skulder. Gentag så mange gange det er muligt med god kvalitet i bevægelsen.

Neje bevægelsen



Nej dybt til begge sider.

Stående rygøvelse



Bøj let i knæene, hold lændesvajet og fæld frem i hoften uden at lændesvajet ændres. Hold skuldrene nede, mave og hage inde på plads.
Sæt fingerspidserne ud for ørerne og tag en indånding -



- og pust ud, samtidig med at du fører armene skråt udad med tommelfingrene opad.

Skulder ekstension og udadrotation



Hold hage og mave inde og skuldrene aktivt nede i "baglommen".
Løft armene så langt bagud som muligt, uden at ændre stilling i ryg og nakke.



Hold stillingen og udadrotér i skuldrene (drej i skuldrene så tommelfingrene peger væk fra kroppen). Indadrotér igen og vend tilbage til udgangsstillingen. Gentag så mange gange det er muligt med god kvalitet i bevægelsen.

Armstrækning + Lisbeth Salander



Alm. armstrækning.
Kan også udføre på
knæ.



Armstrækning
kombineret med
udadrotation af
hoften, hvor knæet
føres så langt op
langs siden det er
muligt.

"Spiderman"



Lig i planken



Udadrotér i hoften og før knæet så langt op til siden det er muligt. Gentag med det andet ben.

Knæ-4-stående diagonalløft

| | |
|---|---|
|  | <p>Udgangsstilling: Knæ-4-stående med lændesvajet bevaret, skub armene ned i gulvet og hold hagen på plads.</p> |
|  | <p>Løft modsat arm og ben samtidigt.</p> |
|  | <p>Lad modsat hånd og fod mødes uden at ryggen kurver ændres!</p> |
|  | <p>Udadrotér i modsat skulder og hofte.</p> |

Rygekstension med sidebøjning



Alm. rygekstension med hænderne under panden.



Før den ene arm ned langs siden samtidig med at der ryggen bøjer til siden.

3 maveøvelser

| | |
|---|--|
|  | <p>1) Løft hovedet og før arme og ben mod loftet.</p> |
|  | <p>Før samme sides arm og ben mod gulvet, samtidigt med at modsat arm går op over hovedet.</p> |
|  | <p>2) Sæt fingrene ud for ørerne og løft overkroppen. Rotér i overkroppen og før knæ og modsat albue mod hinanden.</p> |
|  | <p>3) Lig med underbenene på en imaginær stol. Løft overkroppen lige op.</p> |

"Revisor" strækket



Sid med benene ud til hver side. Tag med venstre hånd fat på ydersiden af højre fod. Rund i ryggen samtidigt med at du forsøger at strække i højre knæ. Sørg for at benet presses ud til siden. Træk vejret dybt et par gange i denne stilling.