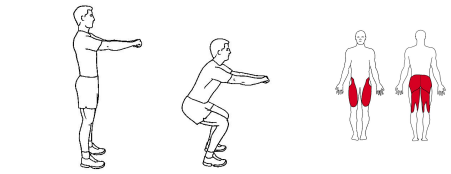
FTO Fysioterapi - Træning - Odense

Ryg - begynder/mellem

Af: FTO Fysioterapi - Træning - Odense

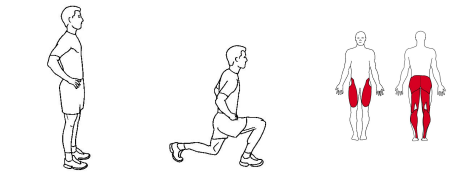
Man justerer selv ned i øvelserne hvis nogle af dem er for hårde.
F.eks. kan planken laves på knæ og underarme.



1. Knæbøj / squat

Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand og armene strakt frem foran kroppen. Bøj ned til 90 grader i knæene og pres op igen. Ryggen holdes ret og blikket frem under hele bevægelsen. Alternativt kan den dybe stilling holdes i nogle sekunder før der presses op igen.

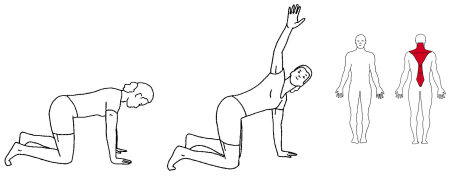
Sæt: 2-3 , Varighed: 30 sek.



2. Lunges / udfald frem

Stå med samlede ben og hænderne i siden. Løft det aktive ben og fald frem. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er kroppen i en dyb position. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag med det andet ben.

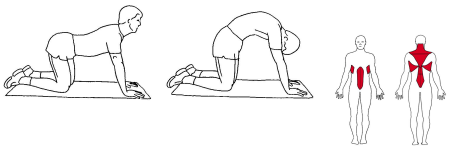
Sæt: 2-3 , Varighed: 30 sek.



3. Stående på alle fire sidehævninger med rotation

Stå på alle fire. Før den aktive arm ud til siden og op. Roter overkroppen og følg armens bevægelse. Gentag modsat side.

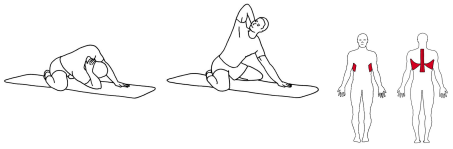
Sæt: 2-3 , Varighed: 30 sek.



4. Firefodstående krum - svaj

Stå på alle fire. Skyd ryg og se ned mod navlen. Hold 4-5 sek. Svaj i ryggen og se op. Hold 4-5 sek.

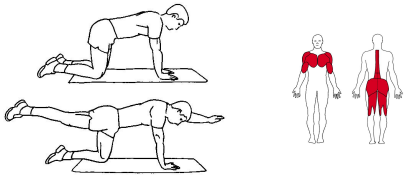
Sæt: 2-3 , Varighed: 30 sek.



5. Knæstående rotation af overkrop

Sid på en måtte med knæene og fødderne i underlaget. Hav en god afstand mellem knæene, fødderne samlet og bagen sænket så langt ned mod hælene som muligt. Placér en hånd foran dig på måtten. Den anden hånd lægger du bagved hovedet. Før albuen ned mod måtten og så op imod loftet ved at rotere i ryggen. Følg albuen med blikket.

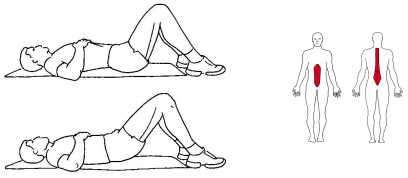
Sæt: 2-3 , Varighed: 30 sek.



6. Firefodstående diagonalløft

Stå på alle fire med hovedet i forlængelse af kroppen. Spænd i mave og lænd for at stabilisere. Stræk skiftevis den ene arm og det modsatte ben til de er forlængelse af kroppen.

Sæt: 2-3 , Varighed: 30 sek.

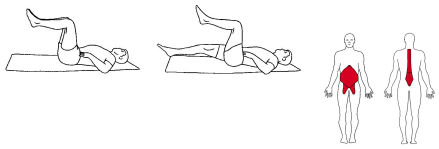


7. Bækkenkip

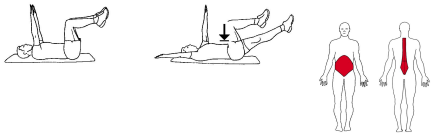
Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne fladt på gulvet. Pres lænderyggen ned mod gulvet og vip bækkenet og mod dig. Herfra vippes tilbage ved at du presser bagdelen ned mod gulvet, således at du til sidst svajer i lænden.

Sæt: 2-3 , Varighed: 30 sek.

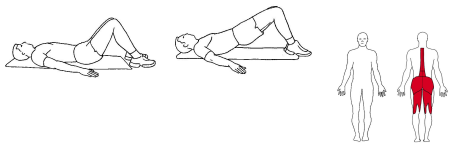
Vis video



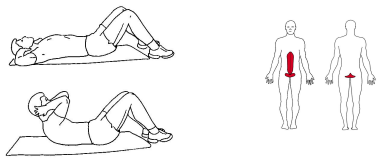
8. Liggende etbenssænk
Lig på ryggen med 90° i hofte og knæ. Placér fingrene på indersiden af hoftekammen. Præs lænden let mod gulvet. Sænk skiftevis benene mod gulvet og undgå at øge svajen i lænden. Sænk ikke benet længere ned end at du klarer at holde lænden i gulvet/ neutral.
Sæt: 2-3 , Varighed: 30 sek.



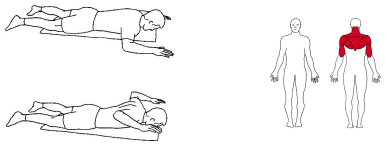
9. Dead Bug
Lig på ryggen med hofter og knæ bøjet 90 grader og armene strakte over brystkassen. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen/ pres lænden i gulvet som ved bækkenkip og derefter sænkes og hæves igen den ene arm og modsat ben, gentag med den anden side.
Sæt: 2-3 , Varighed: 30 sek.



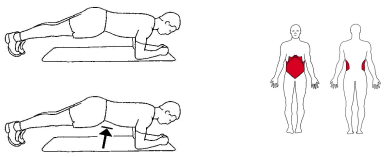
10. Liggende bækkenløft
Lig på ryggen med bøjede knæ. Klem balderne sammen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen op fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.
Sæt: 2-3 , Varighed: 30 sek.



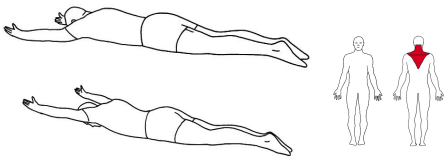
11. Mavebøjning
Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i gulvet. Løft hovedet og overkroppen, således at kun lænden er i kontakt med underlaget. Sænk tilbage. Sørg for en jævn bevægelse.
Sæt: 2-3 , Varighed: 30 sek.



12. Maveliggende skulderløft med arme i 90 grader
Lig på maven med armene ud til siden og albuerne bøjet 90 grader. Løft armene fra gulvet og træk skulderbladene sammen. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.
Sæt: 2-3 , Varighed: 30 sek.

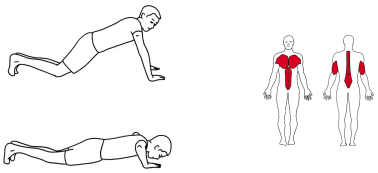


13. Planke på albuer og tæer/ knæ
Hvil på tåspidserne og albuerne og find neutralstillingen i ryg og bækken. Hold ryggen neutral evt. præs lidt op i lænden og mellem skulderblade så du ikke svajer..
Reps: 2-3 , Varighed: 30 sek.

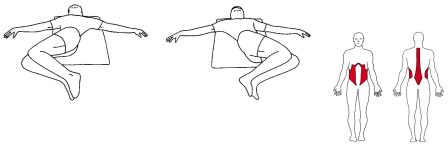


14. Maveliggende armløft
Lig på maven med armene strakt op over hovedet og tommelfingrene pegende op mod loftet. Se ned i gulvet. Start bevægelsen ved at trække skulderbladene nedad. Løft så armene lige op og sænk dem derefter roligt tilbage til udgangsstillingen.
Sæt: 2-3 , Varighed: 30 sek.

Vis video



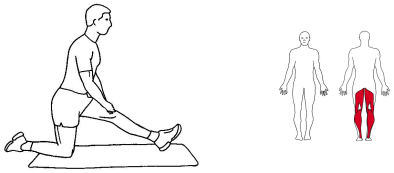
15. Push up på knæene
Stå på knæ med strakte arme og hænder i måtten. Hænderne placeres i en skulderbreddes afstand. Sænk kroppen ned mod måtten med neutral ryg. Pres dig tilbage til udgangspositionen uden at ryggen ændrer stilling.
Sæt: 2-3 , Varighed: 30 sek.



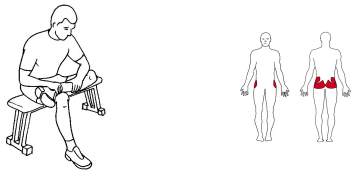
16. Rygliggende sidebevægelse af benene
Lig på ryggen med fødderne i gulvet og hænderne ud til siden. Vend håndfladerne ned og hold benene samlet. Lad benene falde kontrolleret til siden og brug mavemusklerne til at trække dem op igen, samtidig med at lænden presses ned mod underlaget.
Sæt: 2-3 , Varighed: 30 sek.

17. Diagonalstræk
Lig på ryggen, bøj i hofte og knæ på det ene ben og drej det over til den modsatte side. Løft armen, på det bøjedebens side, op over hovedet og mærk at det strækker på ydersiden af overkroppen og nederts i ryggen. Hold 30 sek. gentag til den anden side og 2 runder til hver side.
Varighed: 30 sek., Sæt: 2

18. Hoftebøjer
Sid i frierstilling på en måtte med en åben knævinkel i det forreste ben. Placer hænderne i hoftehøjde og bøj yderligere i det forreste ben. Hold positionen og mærk at det strækker på forsiden af låret på modsatte side. Det er vigtigt at ryggen holdes ret under udførelsen.
Varighed: 30 sek., Sæt: 2



19. Bagside lår og læg 6
Sid med det ene knæ på måtten og stræk det andet ben frem. Hold ryggen ret og placer hænderne over knæet. Sænk overkroppen langsomt fremover til der mærkes et stræk på bagsiden af låret. Hold 30 sek. og byt ben, 2 runder pr ben.
Varighed: 30 sek., Sæt: 2



20. Sæde i siddende
Sid på en bænk med det ene ben krydset over det andet, således at anklen hviler på modsatte knæ. Bøj overkroppen frem til det strækker i sædemuskulaturen. Hold 30 sek. og byt ben.
Varighed: 30 sek., Sæt: 2

Vis video