

Onthespotmassage v. Kris Steen Møller

Af: Kris Steen Møller

Lænden stabilitet 2



Kan bruges ved lændesmerter/lumbago og instabilitet i lænden.

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Bækkenkip			3 sæt x 10 rep	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.
2 - Rygliggende skiftevis armsving over hovedet			3 sæt x 10 rep	Lig på ryggen. Placer fødsålerne på gulvet. Løft armene strakt op mod loftet. Træk navlen ind. Pust ud og sænk den ene arm ned mod hoften samtidig med at du sænker den anden arm ned bagved hovedet. Træk navlen ind og gør brystkassen flad. Pust ind
3 - Liggende etbens sænk			3 sæt x 10 rep	Lig på ryggen med 90° i hofte og knæ. Placer fingrene på indersiden af hoftekammen. Træk navlen ind. Pust ud, sænk højre fod og stræk benet ud. Træk navlen ind så meget som muligt. Ånd ind og bøj og hævet benet op til udgangsstillingen
4 - Liggende bækkenløft			3 sæt x 10 rep	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. The wrist is raised a bit and no joints are
5 - Firefodstående krum - svaj			3 sæt x 10 rep	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. Hvil tilsvarende.
6 - Firefodstående diagonalløft			3 sæt x 10 rep	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.



[Se dine øvelser på video](#)