

Onthespotmassage v. Kris Steen Møller

Af: Kris Steen Møller

Akut ryg



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Information				Gå tur i varieret terræn/skov. Flere korte turer er bedre end en lang
2 - Bækkenkip			3 sæt x 10-15 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.
3 - Knæbøjning stabilitet m/bold			3 sæt x 10 rep	Stå oprejst med bolden som rygstøtte op ad væggen. Find neutralstillingen i ryg og bækken. Lav "flad mave" og bøj i knæene til du er i siddestilling. Pres op igen og gentag. Træner primært: m.erector spinae, m.gluteus maksimus, m.biceps femoris, m.semitendinosus, m.semimembranosus. Assisterende muskler: m.serratus anterior, m.deltoides, m.gluteus medius.
4 - Rygliggende bækkenvip til siden 1			3 sæt x 5 rep	Lig på ryggen med armene ned langs siden. Mærk at du slapper godt af i benene. Træk det ene ben langsomt op langs gulvet, ved at du strammer den dybe ryg- og mavemuskulatur på samme side. Hold stillingen nogle få sekunder og sænker tilbage. Gentag øvelsen med den anden side.
5 - "Broen"			2 sæt x 10 rep	Lig på ryggen, placer fødsålerne på gulvet og armene ud til siden. Vip bækkenet bagover. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Løft bækkenet op fra gulvet til du kun ligger på skulderbladene. Sænk og løft langsomt. Træner primært: m.erector spinae, m.gluteus maksimus, m.biceps femoris, m.semitendinosus, m.semimembranosus. Assisterende muskler: m.serratus anterior, m.deltoides, m.gluteus medius.



[Se dine øvelser på video](#)