

Øvelser



5 effektive øvelser for mave og ryg - helt uden redskaber

18-07-2007 kl. 23:12

af Lotte Paarup

Herunder har vi samlet 5 effektive øvelser, som styrker og stabiliserer rygsøjlen. Øvelserne kræver ingen redskaber - kun en træningsmåtte og en vis portion koncentration. Øvelserne kræver så præcis og kontrolleret udførelse som muligt, for at give den forventede effekt. Øvelserne tilgodeser danner tilsammen en mini program for ryggen.

Øvelserne er gode som forebyggelse af rygproblemer samt vedligeholde af den sunde ryg. Husk at opsøge din behandler, hvis du har smerter i ryggen.

Du kan med fordel lave programmet 3 gange om ugen som supplement til anden træning. Lav så mange gentagelser som muligt af hver øvelse, men stop med det samme, når du ikke længere kan udføre øvelsen korrekt.

HUSK

Alle øvelser kræver, at du spænder i bækkenbunden og maven samt opretholder så god en holdning som muligt. Maven skal trækkes mod rygsøjlen for at aktivere den dybeste mavemuskel, som både beskytter ryggen, men også er en vigtig faktor i kampen om den smalle talje. Det er primært fra navlen ned mod bækkenbunden, at du skal fokusere på at trække maven ind.

Øvelserne skal kombineres med en god vejrtrækning. En gentagelse af en øvelse skal altid indeholde minimum én indånding og én udånding. Træk luften så dybt som muligt, samtidig med at du spænder i musklerne.

Tænk på at gøre ryg, arme og ben lange, når du laver øvelserne - det fordrer korrekt muskelarbejde og dermed størst effekt af øvelserne.

Øvelse 1

Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i gulvet med armene langs siden. Løft bagdelen således du danner en lige linje igennem knæ, bækken og skuldre. Hold stillingen og stræk det ene ben - bibehold den lige linje ved at spænde godt i bækkenbund, mave- og rygmuskler. Skift til det andet ben og sænk bagdelen igen for at starte forfra.

Vær opmærksom på at holde bækkenet helt stabilt - ingen slinger i valsen når benet løftes. Det skal nok komme, selvom det ikke lykkes første gang - øvelse gør mester!



Øvelse 2

Lig på ryggen med benene samlet og bøjet ind over kroppen med armene langs siden. Før knæene til den ene side mod gulvet i et roligt og kontrolleret tempo. Løft op og sænk til den anden side. Fortsæt således fra side til side - hele tiden uden at røre gulvet..

Sørg for at holde skuldrene i gulvet og fokuser på at bruge mavemusklerne til at lave og styre bevægelsen med. Forestil dig du har en skruestik i taljen.



Øvelse 3

Lig på underarmene med albuerne lige under skuldrene og placer tæerne i gulvet. Løft bagdelen således du danner en lige linje igennem midten af hofter, skuldre og hoved. Bliv liggende så længe du kan og sænk ned igen for at starte forfra.

Sørg for at spænde godt i maven og hold ryggens naturlige krumninger og svajninger. Undgå at hænge i skuldrene, men pres albuerne i gulvet og væk fra ørerne. Løft evt. knæene fra gulvet og stræk benene, hvis du kan.



Øvelse 4

Stå på alle fire med hænderne under skuldrene og knæene under hofterne. Ræk nu den ene arm så langt som muligt ind under den anden arm. Før den tilbage og videre ud på den anden side og ræk så langt som muligt op mod loftet. Kig efter armen hele vejen og hold vægten ligeligt fordelt på begge knæ undervejs. Fortsæt og skift til den anden side.

Vær opmærksom på at holde din bagdel og bækken helt i ro - ingen logren med halen :)



Øvelse 5

Stå på alle fire med hænderne under skuldrene, knæene under hofterne og med lige meget vægt på arme og ben. Find rygsøjlels naturlige krumninger og svajninger og hold dem under hele øvelsen. Stræk det ene ben og modsatte arm væk fra hinanden. Hold balancen og sørg for at holde ryggen helt i ro. Fortsæt skiftevis med at løfte diagonalt.

Tænk på at bruge mavemusklerne til at holde ryggen i ro med. Undgå at hænge i skuldrene og gør rygsøjlen lang med hovedet i lige forlængelse af denne. Der skal kunne balancere et glas vand på ryggen af dig - så stille skal du stå!



Kilde:

<http://www.denintelligentekrop.dk/articlesshow.asp?id=73&o=%C3%98velser>
