



Ryg & Mave Udstræknings øvelser

Øvelse

Illustration

Udførelse & Tips

Mave 1



Kig på maven og løft overkroppen op fra gulvet. Lad hofterne hænge ned mod gulvet således at der mærkes et stræk i mavemuskulaturen. Lad vejtrækningen følge bevægelsen - og hold gerne stillingen oppe - i to ind/ -og udåndinger.

Ryg 1



Sid på knæ og sænk overkroppen ned mod lårene. Stræk armene frem over hovedet og mærk at det strækker i ryggen. Hvil panden i underlaget - og afspænd. Blive liggende 45-60 sek.

Ryg 2



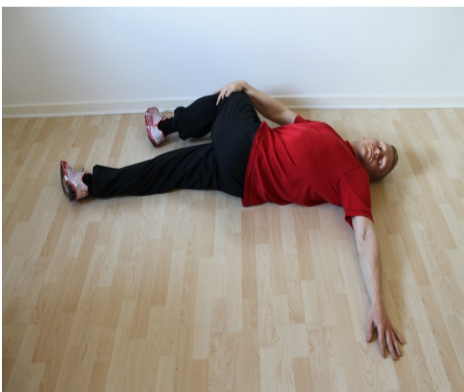
Stå på alle fire, lad hovedet hænge ned og skyd ryggen op mod taget. Når der mærkes et stræk i ryggen holdes stillingen i 15-20 sek. - og udfør også gerne bevægelsen dynamisk 8-10 gange.

Ryg 3-4



Læg dig på ryggen og bøj det ene ben op mod brystet. Tag fat med modsatte hånd på ydersiden af knæet og træk benet ned over kroppen ([step 1](#))

Ryg 3-4



Overkroppen drejes til modsatte side og bagdelen må gerne løftes af gulvet. Den modsatte arm lægger du ud til siden og kigger efter den. Træk vejret dybt et par gange, mens du holder strækket. ([step 2](#))
Gentag til modsatte side