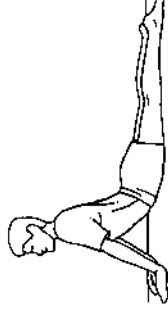


Øvelsesprogram for ryggen

I

Lænden

Øvelse 1



Lig på maven med håndfladerne i gulvet i skulderhøjde.

Stræk albuerne og løft overkroppen så meget som muligt. Pust ud og hold bækkenet og benene afslappet.

Gentag øvelsen gange.

Øvelse 2



Lig på maven med armene ned langs siden.

Løft overkroppen, mens du ser ned mod gulvet. Hold i ca. 5 sek.

Gentag øvelsen gange.

Øvelse 3

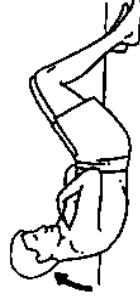


Lig på maven med armene over hovedet.

Løft modsatte arm og ben ca. 20 cm. fra gulvet og hold stillingen i ca. 10 sek.. Gentag med modsatte arm og ben.

Gentag øvelsen gange.

Øvelse 4



Lig på ryggen med bøjede ben og hænderne på brystet.

Spænd mavemusklerne og løft hoved og skuldre op fra gulvet.

Gentag øvelsen gange.

Albertslund Fysioterapi ApS.

V/ Ulrik Rune

Kanalgaden 4

43645090

www.albfys.dk

Øvelse 5

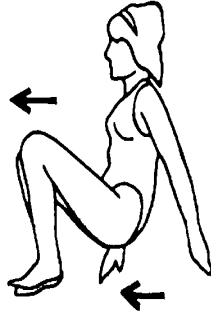


Lig på ryggen med bøjede ben og hænderne foldet bag nakken.

Løft overkroppen og bøj hagen mod brystet, idet du spænder mavemusklerne. Ræk mod modsatte knæ med albuen. Vend tilbage til udgangsstillingen. Gentag modsatte vej.

Gentag øvelsen gange.

Øvelse 6

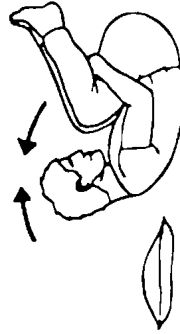


Lig på ryggen med knæene bøjet op mod brystet.

Spænd de nederste mavemuskler idet du presser knæene op mod loftet.

Gentag øvelsen gange.

Øvelse 7



Lig på ryggen.

Træk knæene op mod brystet med armene. Stræk panden mod knæene. Hold ca. 5 sek. – Slap af.

Gentag øvelsen gange.

Øvelse 8



Lig med bøjede ben og fodsålerne i gulvet.

Løft bækkenet og lænderyggen op fra gulvet. Hold stillingen. Sænk langsomt ned til udgangsstilling.

Gentag øvelsen gange.

Øvelse 9



Rygliggende med bøjede knæ.

Før vægten over på den ene ben og løft den modsatte hofte. Stræk så dette ben. Vend tilbage til udgangsstillingen og gentag med det andet ben.

Gentag øvelsen gange

Øvelse 10



Stå på alle fire.

Løft modsatte arm og ben til vandret stilling. Hold ca. 10 sek. Og gentag derefter med modsat arm og ben.

Gentag øvelsen gange.

Øvelsesprogrammet er udarbejdet af
fysioterapeuterne på Albertslund Fysioterapi 2001.