



Sådan laver du rygøvelser

Lav de øvelser, som terapeuten har markeret, og lav det antal gentagelser, der står ved hver enkelt øvelse.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi Hjørring
Tlf. 97 64 16 82

Fysio- og Ergoterapi Frederikshavn
Tlf. 97 64 16 82

Fysio- og Ergoterapi Brønderslev
Tlf. 97 64 01 51

Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 7.45 – 15.00

ØVELSER FOR LIGE MAVEMUSKLER – STYRKE- OG UDHOLDENHEDSTRÆNING



ØVELSE 1

- Spænd op i muskelkorsettet.
- Pres hænderne mod låret samtidig.
- Hold stillingen et øjeblik.

Gentag øvelsen ____ gange.



ØVELSE 2

- Spænd op i muskelkorsettet.
- Løft hoved og skuldre og lad hænderne glide op mod knæene
- Hold stillingen et øjeblik.

Gentag øvelsen ____ gange.



ØVELSE 3

- Stå med let bøjede knæ. Spænd op i muskelkorsettet.
- Træk elastikken langsomt frem forbi kroppen og før den langsom tilbage igen.

Gentag øvelsen ____ gange.

ØVELSER FOR SKRÅ MAVEMUSKLER – STYRKE- OG UDHOLDENHEDSTRÆNING



ØVELSE 1

- Spænd op i muskelkorsettet.
- Bøj det ene ben og pres den modsatte hånd mod knæet.
- Hold presset et øjeblik.

Gentag øvelsen ____ gange til hver side.



ØVELSE 2

- Spænd op i muskelkorsettet.
- Stræk armen skråt over til siden, løft hoved og skuldre.
- Hold stillingen et øjeblik.

Gentag øvelsen ____ gange til hver side.



ØVELSE 3

- Stå med let bøjede knæ og siden til elastikkens fastspænding. Spænd op i muskelkorsettet.
- Træk langsomt elastikken til siden forbi kroppen, og før den langsomt tilbage igen.

Gentag øvelsen ____ gange til hver side.

BENMUSKLER – STYRKE- OG UDHOLDENHEDSTRÆNING



ØVELSE 1

- Spænd op i muskelkorsettet. Bøj i knæene.

Gentag øvelsen ____ gange.



ØVELSE 2

- Spænd op i muskelkorsettet. Bøj i knæene.
- Løft samtidig armene, mens du har en håndvægt i hver hånd.

Gentag øvelsen ____ gange.

MOBILISERING AF RYGGEN



ØVELSE 1

- Læg dig på mave og albuer med albuerne ud for skulderleddet.
- Hold stillingen i 2-3 minutter.

Gentag øvelsen ____ gange.



ØVELSE 2

- Læg dig på maven med hænderne ud for skulderleddet.
- Stem dig op på armene.
- Lad hofterne blive i underlaget og slap af i baller og ben.
- Hold stillingen i et par sekunder. Udfør øvelsen i et stille og rolig tempo.

Gentag øvelsen ____ gange.

RYGMUSKLER – STYRKE- OG UDHOLDENHEDSTRÆNING



ØVELSE 1

- Læg dig med hænderne ned langs siden.
- Spænd ballerne, saml skulderbladene, kig ned i gulvet og løft overkroppen.
- Hold stillingen i et par sekunder.

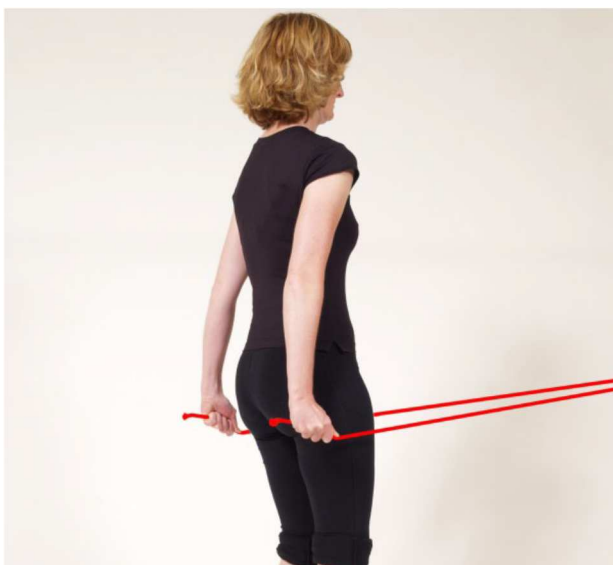
Gentag øvelsen ____ gange.



ØVELSE 2

- Læg dig med hænderne under panden.
- Spænd ballerne, kig ned i gulvet og løft overkroppen.
- Hold stillingen i et par sekunder.

Gentag øvelsen ____ gange.



ØVELSE 3

- Stå med let bøjede ben. Spænd op i muskelkorsettet.
- Træk langsomt elastikken bagud forbi kroppen, og før den langsomt tilbage igen.

Gentag øvelsen ____ gange.

RYG- OG BALLEMUSKLER – STYRKE- OG UDHOLDENHEDSTRÆNING



ØVELSE 1

- Læg dig med hænderne under panden.
- Løft det ene ben strakt fra underlaget.
- Hold stillingen i et par sekunder.

Gentag øvelsen ____ gange til hver side.



ØVELSE 2

- Læg dig på maven.
- Løft modsatte arm og ben strakt fra underlaget.
- Hold stillingen i et par sekunder.

Gentag øvelsen ____ gange til hver side.



ØVELSE 3

- Stå på alle fire. Spænd op i muskelkorsettet.
- Løft modsatte arm og ben strakt fra underlaget.
- Hold stillingen i et par sekunder.

Gentag øvelsen ____ gange til hver side.

TRÆNING AF RYGGENS BEVÆGELIGHED



▣ ØVELSE 1

- Krum og svaj skiftevis i lænden.

Gentag øvelsen ____ gange.

BALLEMUSKLER – STYRKE- OG UDHOLDENHEDSTRÆNING



ØVELSE 1

- Løft bagdelen fra underlaget.
- Hold stillingen i et par sekunder.

Gentag øvelsen ____ gange



ØVELSE 2

- Løft bagdelen og det ene ben bøjet fra underlaget.
- Hold stillingen i et par sekunder.

Gentag øvelsen ____ gange til hver side.



ØVELSE 3

- Løft bagdelen og det ene ben strakt fra underlaget.
- Hold stillingen i et par sekunder.

Gentag øvelsen ____ gange til hver side.

HOFTEMUSKLER – STYRKE OG UDHOLDENHEDSTRÆNING



ØVELSE 1

- Løft knæet.
- Hold stillingen i cirka 5 sekunder.

Gentag øvelsen ____ gange med hvert ben.



ØVELSE 2

- Læg dig på siden.
- Løft det øverste ben bagud og op med tæerne pegende nedad.
- Hold stillingen i et par sekunder.

Gentag øvelsen ____ gange med hvert ben.

UDSPÆNDING



ØVELSE 1

- Træk knæet op mod brystet.
- Hold stillingen i 30 sekunder.

Gentag øvelsen ____ gange med hvert ben.



ØVELSE 2

- Træk knæet op mod modsatte skulder.
- Hold stillingen i 30 sekunder.

Gentag øvelsen ____ gange med hvert ben.



ØVELSE 3

- Træk benet op mod maven.
- Stræk knæet.
- Hold stillingen i 30 sekunder.

Gentag øvelsen ____ gange med hvert ben.



☐ ØVELSE 4

- Sæt hælen i gulvet.
- Stræk benet og bøj dig fremover med ret ryg.
- Hold stillingen i 30 sekunder.

Gentag øvelsen ____ gange med hvert ben.



☐ ØVELSE 5

- Fold et håndklæde eller lignende rundt om anklen.
- Træk foden op mod bagdelen og hold knæene samlet.
- Hold stillingen i 30 sekunder.

Gentag øvelsen ____ gange med hvert ben.



ØVELSE 6

- Træk foden op mod bagdelen og hold knæene samlet.
- Hold stillingen i 30 sekunder.

Gentag øvelsen ____ gange med hvert ben.



ØVELSE 7

- Anbring den ene fod foran den anden.
- Hold den bagerste fod i gulvet og lad tæerne pege lige frem.
- Læn kroppen frem, mens du strækker det bagerste ben.
- Hold stillingen i 30 sekunder.

Gentag øvelsen ____ gange med hvert ben.



ØVELSE 8

- Hold begge fødder i gulvet.
- Lad tæerne pege lige frem.
- Stå med ret ryg og bøj let i knæene.
- Hold stillingen i 30 sekunder.

Gentag øvelsen ____ gange med hvert ben.