



# 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.

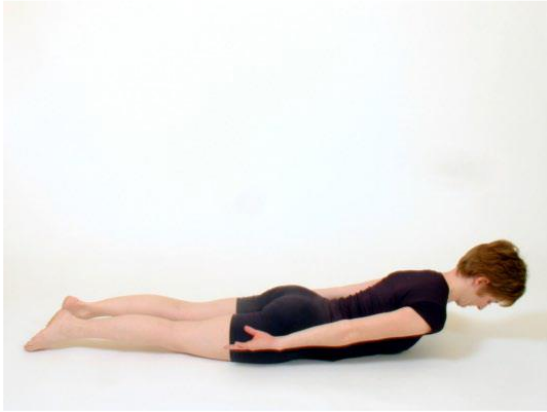


### ØVELSE 2

- 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.

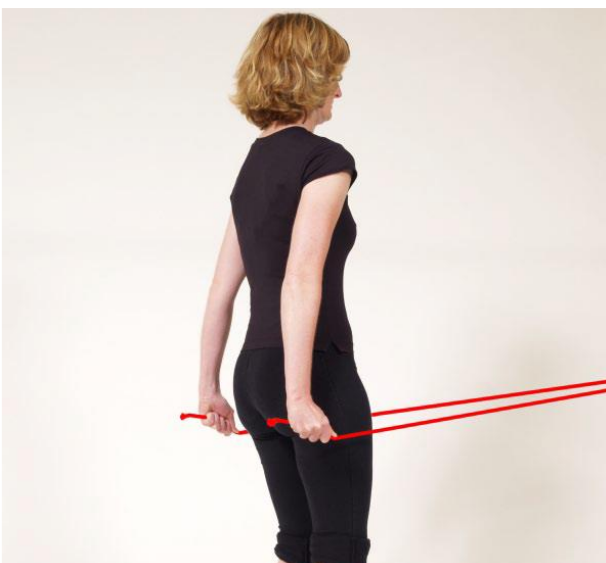
Gentag øvelsen \_\_\_\_ gange.



### 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.

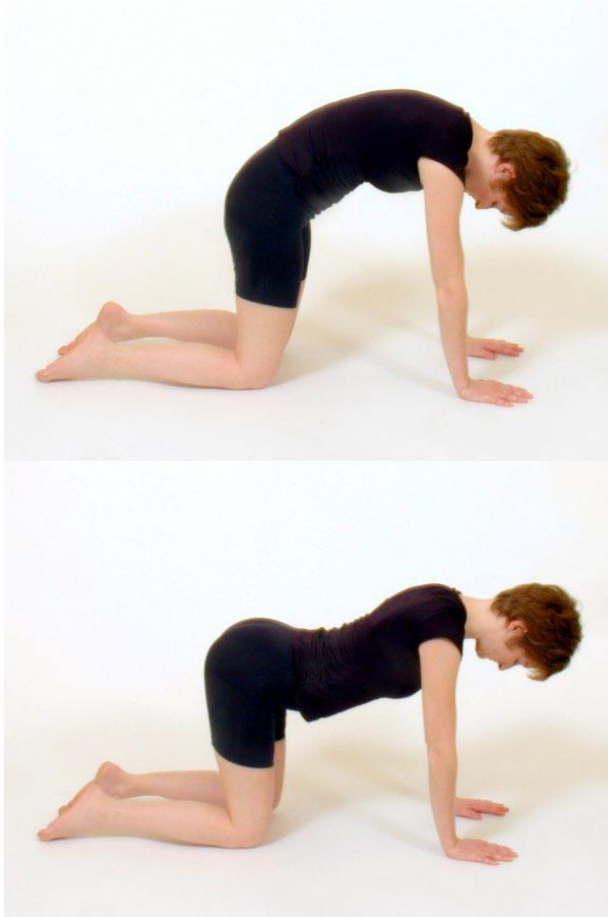


### ØVELSE 3

- 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.