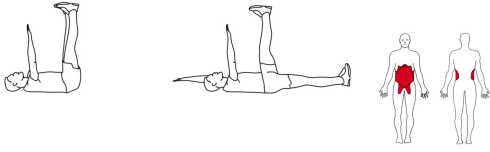


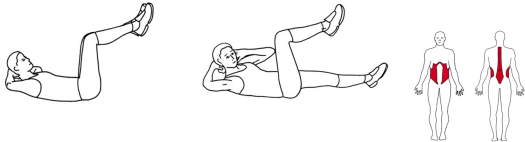
Øvelser til forebyggelse af rygsmærter til kommende elever på Sportsefterskolen SINE. Øvelserne laves 3 gange om ugen med fokus på kvalitet i øvelserne.



1. Dead bug

Lig på ryggen på en måtte. Løft benene op til du når 90 grader i hofte og lige knæ, samtidig med at du løfter armene strakt op mod loftet. Dette er udgangsstillingen. Sænk skiftevis modsatte ben og arm, og gentag til modsatte side. Sørg for at holde lænden stabil og i samme position under hele øvelsen.

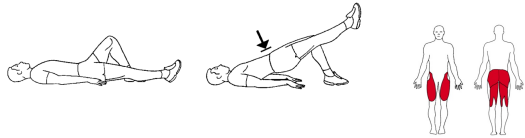
Sæt: 3 , Gentagelser: 12



2. Rotation med benstræk

Lig på ryggen med stabile hofter og overkrop samtidig med at du roterer og strækker et ben ud af gangen.

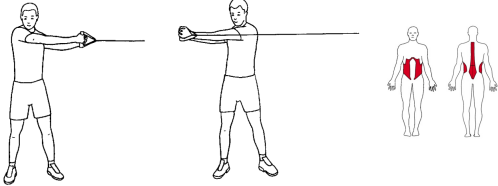
Sæt: 3 , Gentagelser: 12



3. Etbens glute bridge m/strakt ben

Placer den ene fodsål på gulvet og placer armene let ud til siden. Løft bækkenet op til du hviler på skulderbladene. Sænk roligt tilbage og løft op igen. Gentag med det andet ben.

Sæt: 3 , Gentagelser: 12



4. Stående rotation m. kabel eller elastik

Hold elastikken eller kablet i skulderhøjde og stå med overkroppen roteret mod elastikken. Drej overkroppen og sving med armene mod den anden side. Sørg for at holde underkroppen helt stabil.

Sæt: 3 , Gentagelser: 12

