

Ingrid Løvbrøtte

Av: Ingrid Løvbrøtte

Ryggvondt



Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Avspent fall av underkroppen				Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hendene ut til siden. Sørg for å vende håndflatene opp og hold benene samlet. Kjenn at benene føles "tunge" og avslappede. La de nærmest falle til siden og bruk bukmusklene til å trekke de opp igjen samtidig som du presser korsryggen mot underlaget. Kjenn at du får en fjærende effekt oppover i ryggen når du slipper benene fra side til side.
2 - Sete 5				Siitt med det ene benet krysset over det andre, slik at ankelen hviler på motsatt kne. Bøy overkroppen framover til du kjenner at det strekker i setemuskulaturen. Hold 30 sek. og bytt ben.
3 - Hoftebøyer 2				Stå med benene splittet og rett rygg. Plasser hendene i siden og press hoften fram til du kjenner at det strekker over hoften. Hold 30 sek. og gjenta øvelsen med det andre benet.



[Se video av øvelsene](#)