



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 12 år

REKVISITTER:

En yoga-/ pilatesmåtte.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

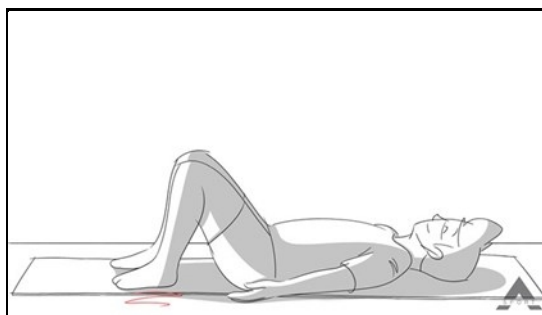
Ca. 10 minutter

Bækkenløft:

'Sidning' - eller inaktivitet kan være din værste fjende og kan gøre din krop stiv og øm. Derfor er bevægelse, rygtræning og en god kropsholdning afgørende for en holdbar og bæredygtig ryg og krop. Faste indlagte mikropauser, hvor du bevæger dig, højner dit aktivitetsniveau. Øvelsen 'Bækkenløft' vækker din krop blidt og smidiggør ryggen, så den hele tiden er klar til dagens opgaver. Vær opmærksom på at bruge din vejtrækning korrekt, det gavner både kroppen og hjernen, der fungerer på ilt. Træk vejret roligt og helt ned i maven, så vækker du også nervesystemet på en givtig måde. Øvelsen kan du vælge at udføre på en yogamåtte, som du kan have liggende lige ved hånden.

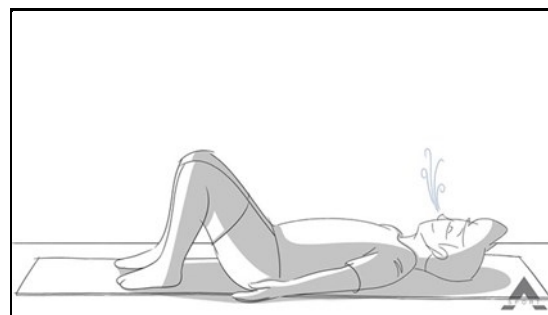
Formål: Formålet er at give stærke og smidige rygmuskler, der virker som et støttende korset omkring rygsøjlen og forebygger dermed problemer med ryggen.

SÅDAN GØR DU:



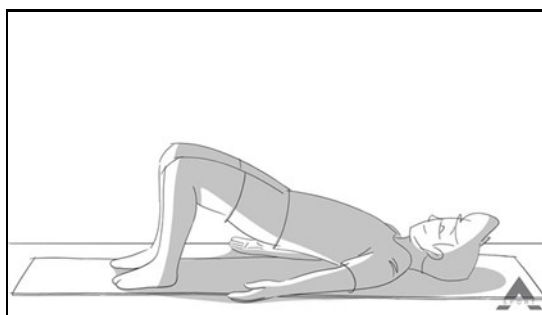
Start position

Lig på ryggen med benene bøjet og fødderne solidt placeret i gulvet.



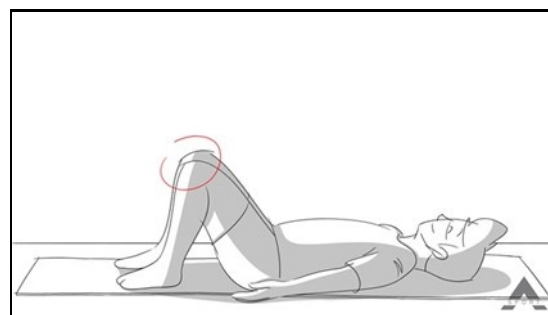
Åndedræt

Start med at tage en dyb indånding inden du fortsætter. Vejtrækningen foregår igennem næsen og udånding kan være både gennem næse eller mund.



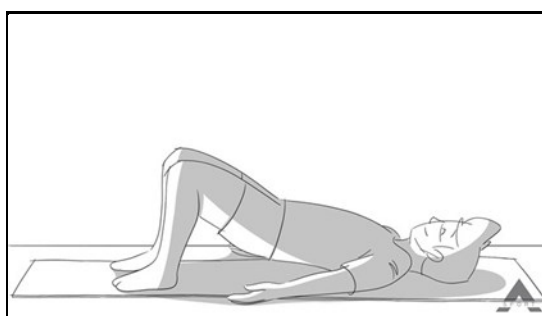
Løft hoften/bækkenet

Pres lænden i gulvet og løft langsomt og kontrolleret hoften/bækkenet op og rul videre op gennem ryggen.



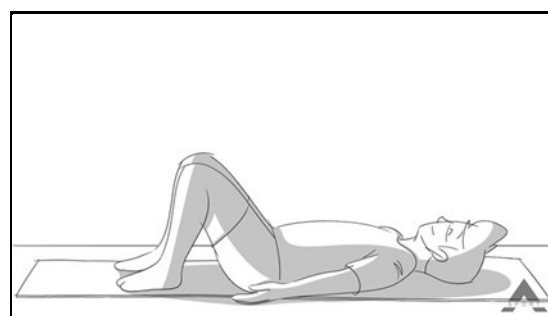
Ben og knæ

Benene er stadig parallelle, og knæene holdes stabile.



Ruller ned

Ruller derefter hvil for hvil ned igen og slipper til sidst i lænden.



Gentag

Gentag fx 3 x 10 gange med god kvalitet.