



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 12 år

REKVISITTER:

Pilates-/ yogamåtte.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

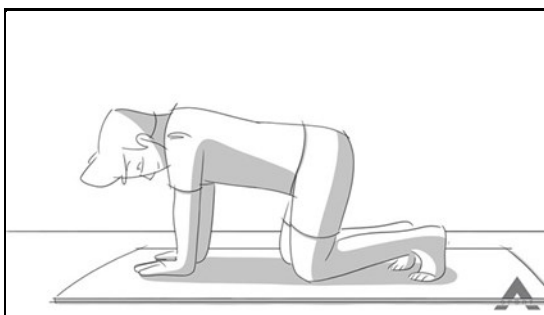
Ca. 5 minutter

Omvendt V:

'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 'Omvendt V' 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.

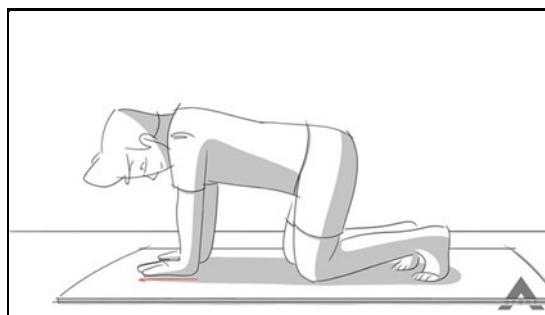
Formål: Øvelsen giver stærke og smidige rygmuskler, der virker som et støttende korset omkring rygsøjlen og forebygger dermed problemer med ryggen.

SÅDAN GØR DU:



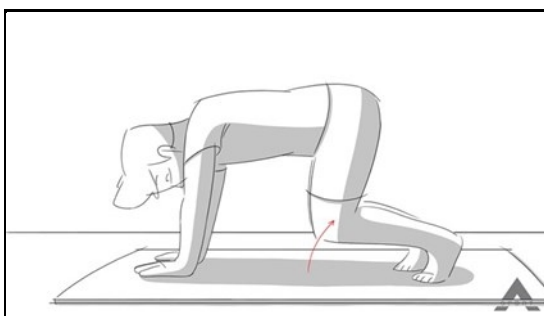
Udgangs position

Stå på alle fire.



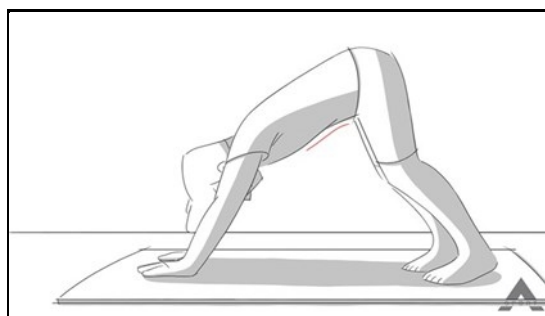
Hænder og fingre

Hænderne peger lige fremad og spred fingrene og fordel vægten godt.



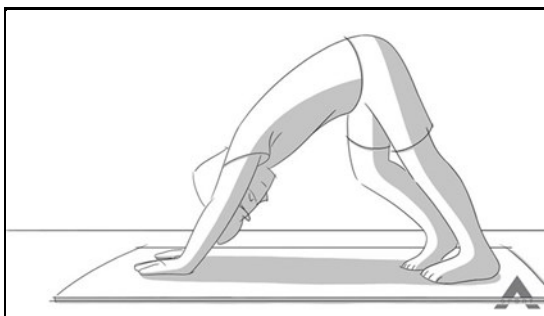
Tæer og knæ

Bøj tæerne og løft knæene fra gulvet.



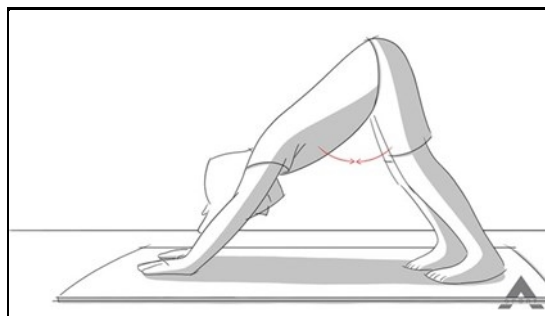
God kvalitet

Fornem mave og bækkenbund støtter i løftet.



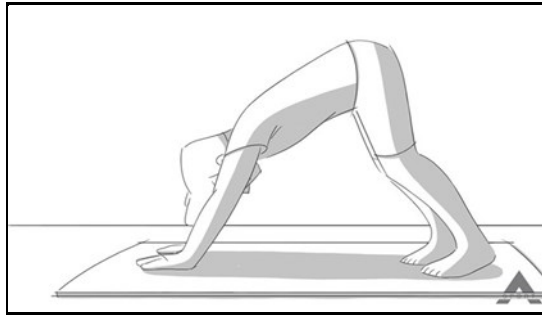
Sænk hælene

Forlæng langsomt strækket i knæene. Sænk hælene i gulvet en efter en.



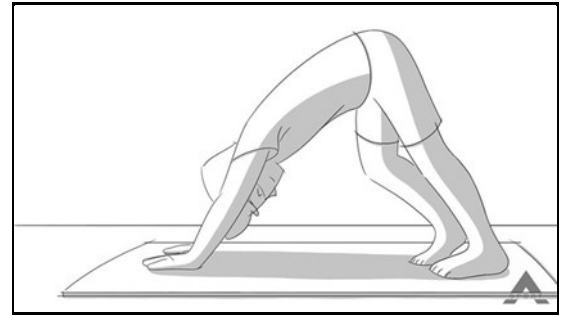
Rygstrækket

Arbejd med længden og rygstrækket ved at føre overkroppen tættere mod forside af lårene.



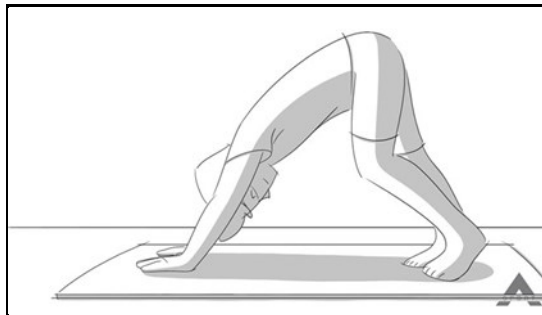
Knæene

Bøj med fordel godt i knæene, inden rygstrækket.



Husk åndedrættet

Stræk, både når hælen sænkes og ryggen strækkes, kan med fordel laves på udånding.



Gentag

Gentag 6 - 8 gange med god kvalitet.