



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Ildræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 12 år

REKVISITTER:

En yogamåtte og en skumrulle.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Ca. 10 minutter

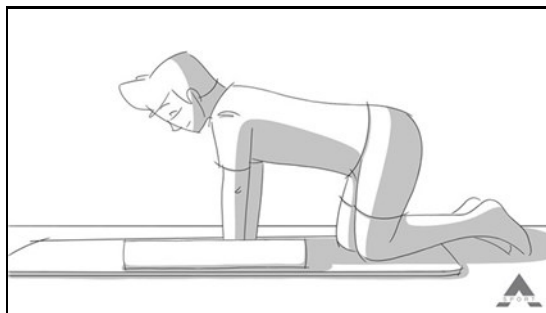
Rotationer med skumrulle:

'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 mikropåuser, hvor du bevæger dig, højner dit aktivitetsniveau. Øvelsen 'Rotationer med skumrulle' 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 it. 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.

Variation: TIPS! Øvelsen kan laves uden rulle, så kan du føre armen op mod loftet og kigge efter armen. Ved denne variation opnår du et større stræk for hele forsiden.

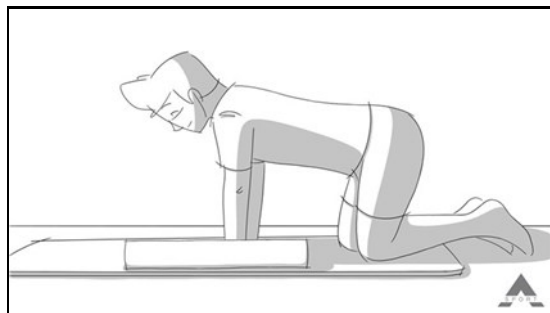
Formål: Øvelsen vækker blidt kroppen og smidiggør ryggen. Giver styrke og smidige rygmuskler, der virker som et støttende korset omkring rygsøjlen og forebygger dermed problemer med ryggen.

SÅDAN GØR DU:



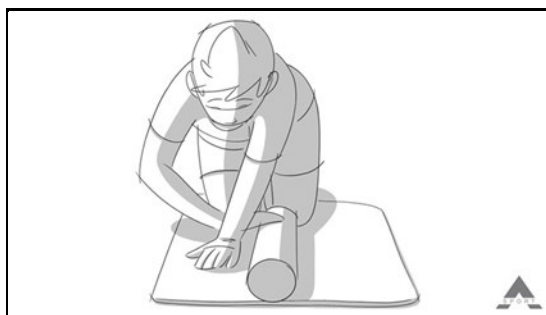
Udgangs position

Stå igen på alle fire.



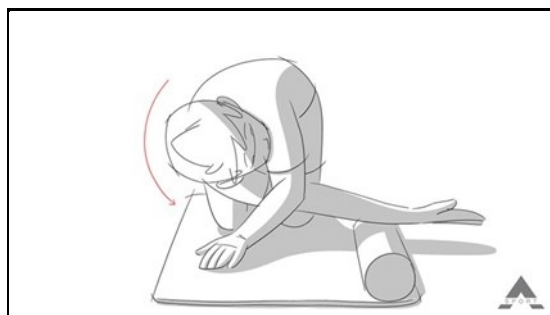
Skumrulle

Læg skumrullen langs måttens kant og ryk lidt tættere på rullen.



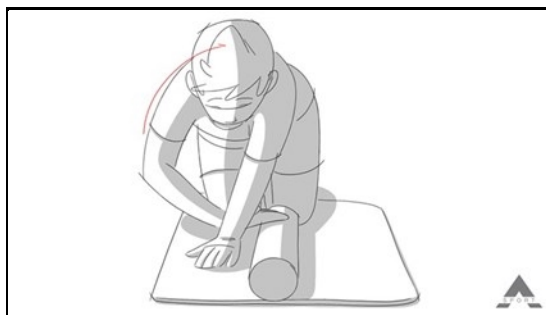
Hånddryggen

Placer hånden længst væk fra rullen og læg hånddryggen herpå.



Udånding

På udånding roterer du fra dit brystben, og lad rullen glide langs gulvet og væk fra overkroppen.



Indånding

På indånding, send vejtrækningen om til ryggen, bevæg dig med åndedrættet ud af strækket og tilbage til udgangsstillingen.



Gentag

Bevæg dig i øvelsen 6-8 gange inden du gentager på anden side.