

Øvelser til rygsøjlen (f.eks. efter whiplash)

Udføres gerne 3 gange dagligt, sidste gang inden du lægger dig til at sove. 2 gange 12 stk., med en lille pause imellem - eller så meget du kan klare.

1 Lig på ryggen med bøjede knæ.

Løft armene op til lodret mens du holder om en 1½ liters plastikflaske, med fingerspidserne vendt mod fødderne. Træk vejret ind gennem næsen og før armene op over hovedet så de når underlaget.

Pust ud gennem munden, når armene føres tilbage til lodret. Brug forsidens muskler og løft og strækkeventuelt hovedet en lille smule.

NB: Fyld så meget vand i flasken, som du mener, at du kan klare.



2 Lig på ryggen med bøjede knæ og hænderne under nakken.

Træk vejret ind gennem næsen og løft bagdelen uden at knibe sammen i bækkenbunden og uden at blive deroppe, men gå ned igen med det samme og ånd ud gennem munden.



3 Stå ret op med underarmene samlet foran dig. Håndfladerne vendt mod ansigtet.

Træk vejret ind gennem næsen mens armene føres op over hovedet.

Pust ud gennem munden mens du bevæger armene opad, bagud ud til siden og ned.



4 Stå med ryggen mod en dørkarm og fødderne godt fremme.

Hold armene bøjede foran dig og vend håndfladerne mod ansigtet. Nakke, skuldre og bagdel berører dørkarmen.

Træk vejret ind gennem næsen og gå ned i knæ, så der knapt dannes en ret vinkel mellem underben og lår. Pust ud gennem munden og glid op igen, mens nakke, skuldre og bagdel stadig berører dørkarmen.

