



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 12 år

REKVISITTER:

En yogamåtte.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

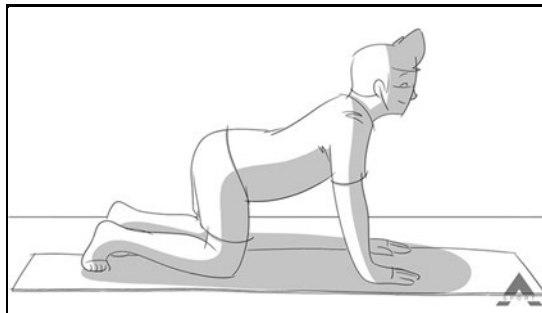
Ca. 10 minutter

Rund og svaj i ryggen:

'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 'Rund og svaj i ryggen' 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.

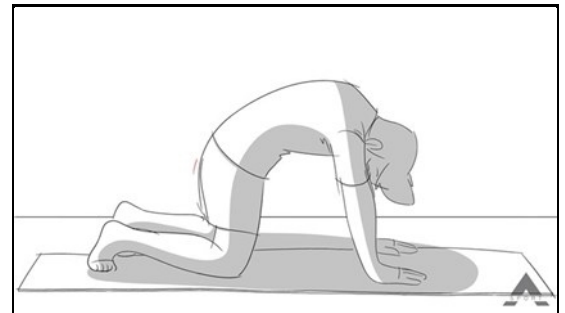
Formål: Øvelsen vækker blidt kroppen og smidiggør ryggen. Giver stærke og smidige rygmuskler, der virker som et støttende korset omkring rygsøjlen og forebygger dermed problemer med ryggen.

SÅDAN GØR DU:



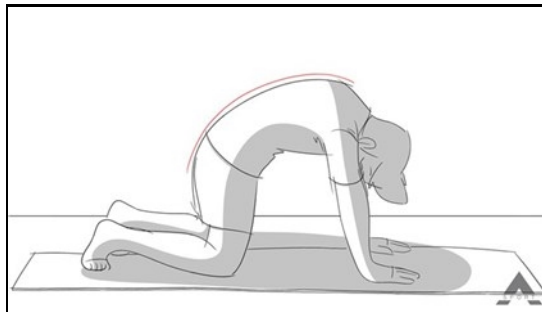
Udgangs position

Stå på alle fire med naturligt lændesvaj.



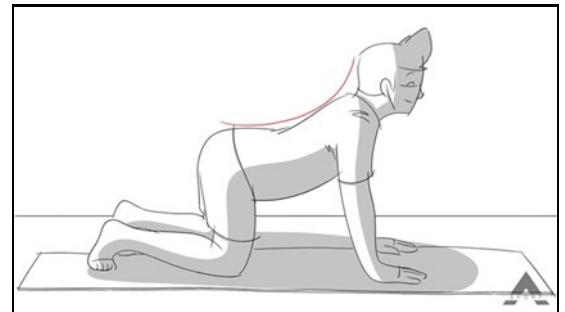
Åndedræt

Åndedrættet kan øge kvaliteten i øvelsen. Vær opmærksom på at trække vejret roligt og helt ned i maven, så vækker du også nervesystemet på en dejlig måde.



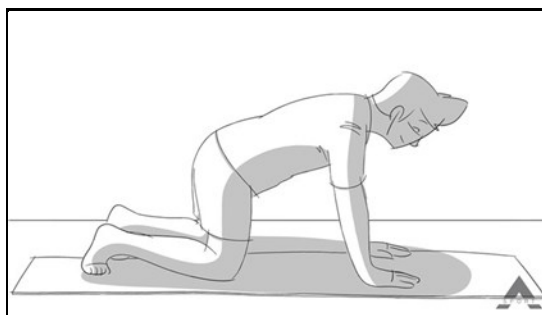
Rund i ryggen

På udånding rund i hele ryggen. Bevægelsen starter fra halebenet og op til kraniet.



Lændesvaj

Ved udånding arbejds langsomt hvirvel for hvirvel ned i lændesvajet.



Gentag

Gentag 6 - 8 gange med god kvalitet.