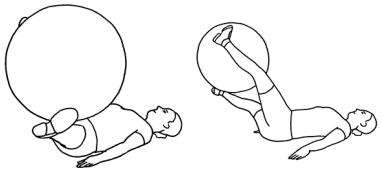
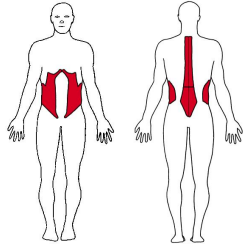
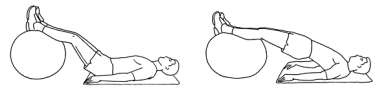
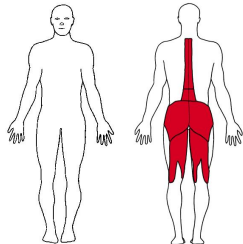
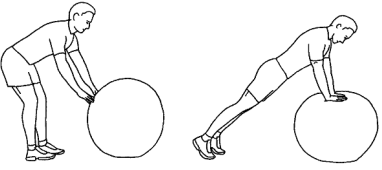
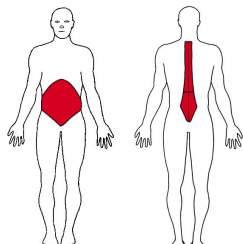

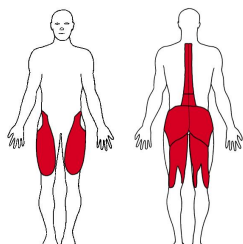

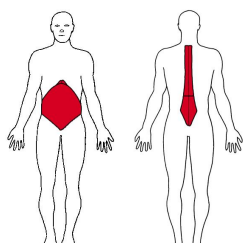

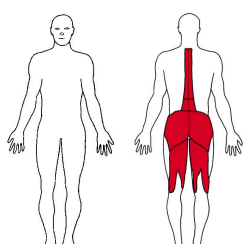


Af: Ann Mertz

## Undgå rygsmerte ved nedsiddende trav

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Underkropsrotation m/bold 3			10 sæt x 3 rep	Lig på ryggen med armene lidt ud til siden. Klem bolden mellem benene og løft den op fra gulvet. Spænd godt op i mave- og lænderegionen og roter langsomt underkroppen fra side til side.
2 Liggende bækkenløft m/bold			10 sæt x 3 rep	Lig med begge ben på bolden og armene ned langs siden. Spænd sædemuskulaturen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen op fra gulvet, således at kroppen strækkes ud. Hele underbenet placeres på bolden. Hold i 3-5 sek. og hvil tilsvarende inden næste gentagelse.
3 Planken på bold med strakte arme			10 sæt x 3 rep	Stå bag bolden og placer hænderne lidt bag på bolden. Spænd mavemuskulaturen og læn dig fremad mens du støtter dig på bolden. Når hænderne er på toppen af bolden skal armene og kroppen være strakte og du skal stå på tæerne.
4 Liggende etbens bækkenløft på bold			10 sæt x 3 rep	Placer skuldrene og den øverste del af overkroppen på bolden. Det ene ben holdes strakt og løftet fri af gulvet. Det andet bruges som støtte med foden i gulvet og bøjet knæ. Spænd i sæde- og lårmuskulaturen og løft bækkenet op mod taget. Hold i 3-5 sek. og sænk roligt tilbage. Hvil tilsvarende. Byt ben.
5 "Saven" på pilatesbold			10 sæt x 3 rep	Placer albuerne på bolden og løft bækkenet sådan at du står på tæer og albuer. Spænd op i mave- og lænderegionen, undgå svaj i lænden. Start en bevægelse i skulderledet hvor bolden føres frem og tilbage.
6 Liggende bækkenløft m/ bold 2			10 sæt x 3 rep	Placer nederste halvdel af underbenene på bolden og læg armene ned langs siden, knæene er let bøjede. Knib ballerne sammen og løft bækkenet og nedre del af ryggen op fra underlaget. Eventuelt kan du holde stillingen i 3-5 sek. og hvile tilsvarende.



[Se dine øvelser på video](#)