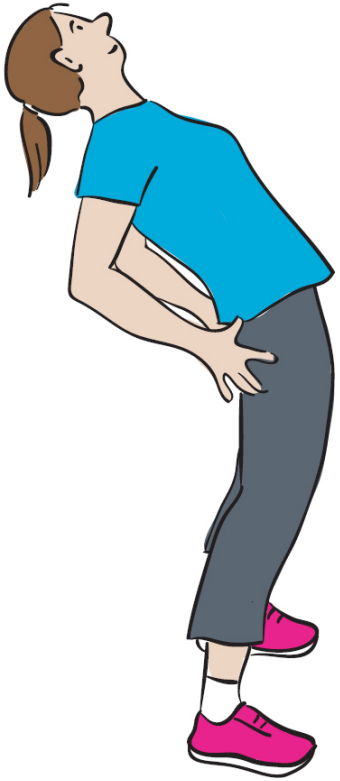
Øvelser for ryggen



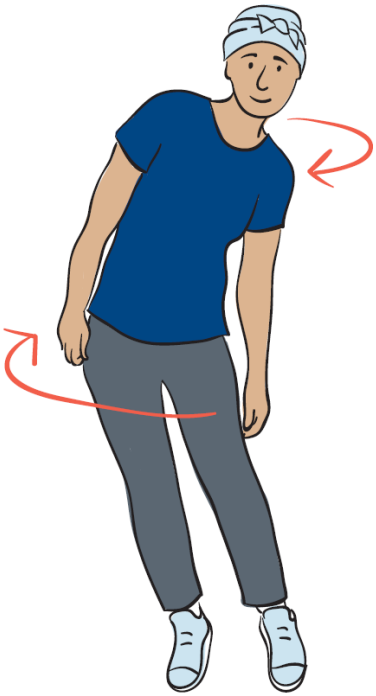
arbejdsmiljøkøbenhavn

TRÆNING

i arbejdstiden

KØBENHAVNS KOMMUNE

3 Timeglas



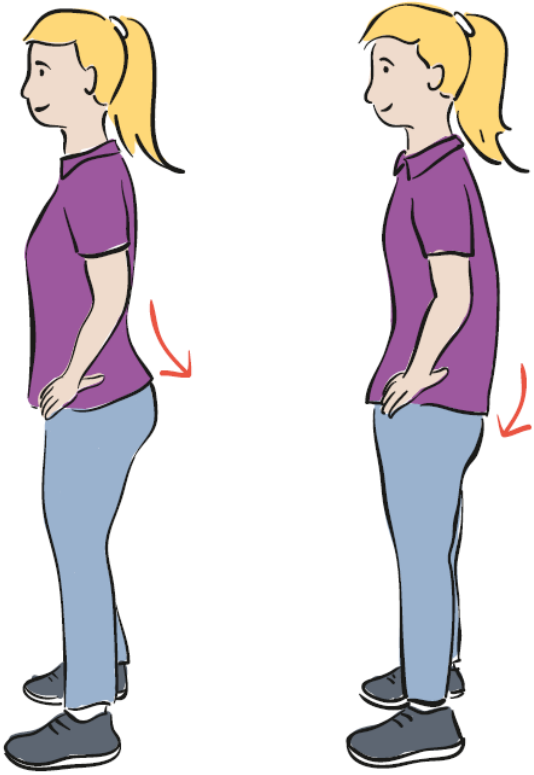
- Roter hofter i en stor cirkel. Samtidig roteres overkrop i en cirkel, hvor du læner dig modsat hofterne.
- 5 gange i én retning. 5 gange i den modsatte retning.

TRÆNING

i arbejdstiden

KØBENHAVNS KOMMUNE

39 Bækkenvip



- Stå med ret ryg. Træk vejret ind gennem næsen, svaj i lænden og strit med enden.
- Træk derefter enden ind under dig og pust luften ud gennem munden.
- 10 gange.

TRÆNING

i arbejdstiden

KØBENHAVNS KOMMUNE

4 Sumo-bryderen

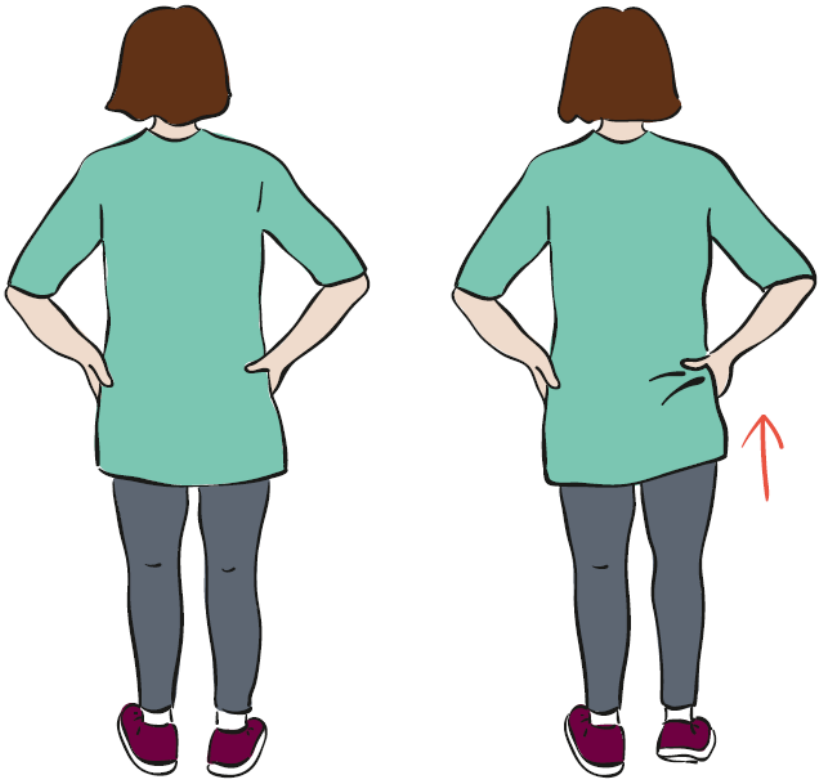
- Stå foroverbøjet i bredstående med hænder på let bøjede knæ.
- Roter overkrop, mens du presser skulder til modsatte knæ. Skift side.
- I alt 10 gange.

TRÆNING

i arbejdstiden

KØBENHAVNS KOMMUNE

37 Pingvinen



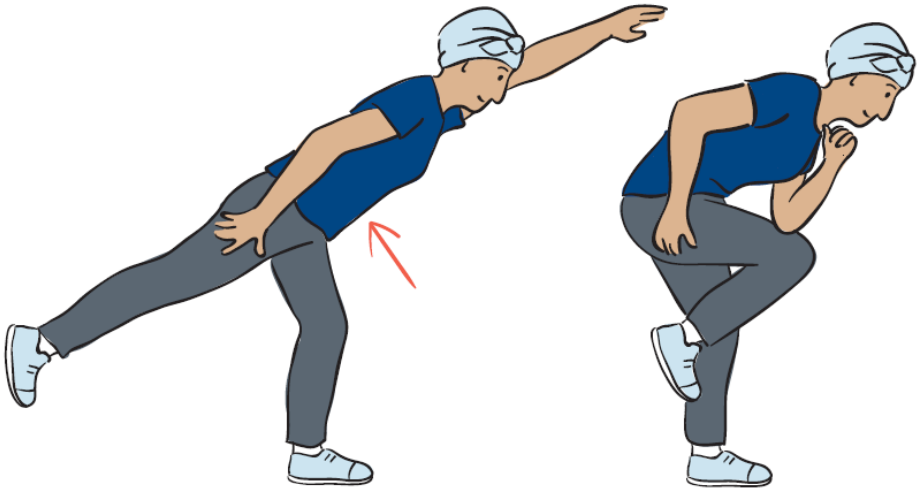
- Gå på stedet med stive ben, ved at løfte strakte ben skiftevis op mod hoften.
- 20 gange.

TRÆNING

i arbejdstiden

KØBENHAVNS KOMMUNE

7 Supermand



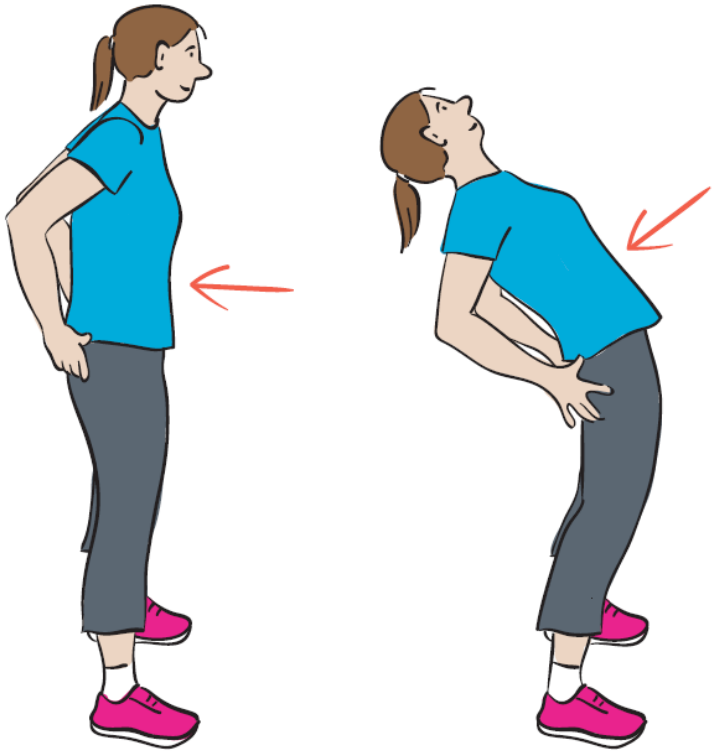
- Sug navlen ind. Stræk det ene ben bagud og modsatte arm frem, så kroppen er i en lige linje.
- Lad albue og modsatte knæ mødes og stræk tilbage igen.
- 5 gange i hver side.

TRÆNING

i arbejdstiden

KØBENHAVNS KOMMUNE

13 Stjernekigger



- Fødder i hoftebredde. Placer hænder på baglommer. Gør ryggen lang og sug navlen ind. Spænd i balder.
- Læn ryggen bagover. Mærk maven. Før tilbage.
- 10 gange.

arbejdsmiljøKøbenhavn

TRÆNING

i arbejdstiden

KØBENHAVNS KOMMUNE