

Rygstræk med rulle under ryggen - Udstrækningsøvelse for ryg og skuldre

Det er vigtigt at du husker at trække vejret dybt ned i maveregionen undervejs med indånding ind gennem næsen og udånding ud gennem munden.

Ligeledes er det meget vigtigt at du ikke går ud over din krops begrænsning og nuværende evner. Du må derfor ikke tvinge kroppen f.eks. skulderen i gulvet. I stedet skal du trække vejret dybt og smelte ned i øvelsen.

Øvelsen er ikke god ved akut eller kraftig smerte i ryg, skuldre eller nakke! Se mere på næste side.

Start med at lave en "rulle" af f.eks. en yogamåtte, håndklæde eller et tæppe. "Rullen" skal være stramt rullet så den ikke giver sig for meget efter undervejs. Tykkelsen på "rullen" afhænger af din smidighed og evt. rygsmerter; **jo tykkere "rullen" er, jo relativt sværere er øvelsen.**

Læg på ryggen og bøj begge ben så fodballerne kommer mod hinanden så tæt på ballerne som muligt mens knæene falder ud til siden.

"Rullen" skal være placeret således at når du læner dig tilbage vil den være under

spidsen af dine skulderblade (svarende til midten af brystkassen) sådan at den ikke glider opad eller nedad i løbet af øvelsen men bliver liggende under dine skulderblade.



Tag en dyb indånding og **stræk armene lige bagud mens du læner overkroppen bagover** ned over "rullen".

Ånd ud når kroppen er i ro.

Armene skal være så strakte som muligt, ballerne skal forblive i gulvet og fodballerne mod hinanden.

Hvis det er muligt må nakken, hænderne/armene gerne komme i gulvet, men arbejd hele tiden med at strække armene.



Forsæt med at trække vejret dybt ned i maveregionen og **lad ryggen smelte nedover "rullen", armene ned mod gulvet og knæene ud til siden** ved udånding, uden at tvinge dem nedad.

Hvis "rullen" glider for langt væk fra midt på skulderbladene, så må du gå langsomt ud af stillingen og starte forfra.



Læg i stillingen i mindst 1 minut, gerne længere tid. Husk at trække vejret dybt ned i maven mens du ligger i stillingen.

Det er meget vigtigt at du kommer langsomt og rigtigt ud af stillingen!!

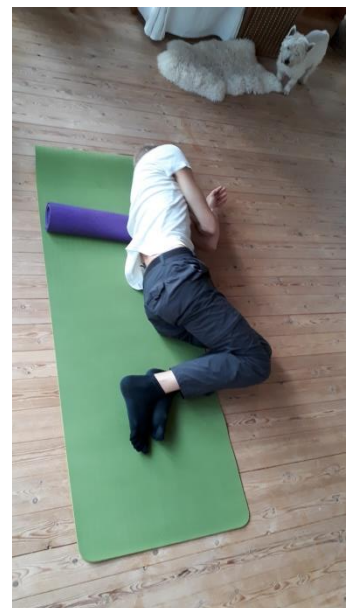
Indånding: Løft først armene tilbage til parallelt med kroppen. Udånding

Indånding: Rul langsomt om på en af siderne.

Udånding.

Rul evt. helt om på maven eller læg dig udstrakt på ryggen uden at "rullen" er under ryggen.

Lig på ryggen et stykke tid – evt. med "rullen" under knæene - mens du trækker vejret dybt og rejs dig forsigtigt når du er parat.



Øvelsen er som nævnt ikke god ved akut eller kraftig smerte i ryg, skulder eller nakke.

Lav i stedet øvelsen "rotation liggende på maven", evt. i den modererede udgave. Dog kan man prøve at lave rygstræk med en lille rulle under ryggen ved kraftige smerter.

"Rygstræk med rulle under ryggen" er god til at øge fleksibiliteten i specielt ryg og skulder og dermed forebygge problemer disse steder samt sammenfald i ryggen. Den er med til at give en generelt bedre kropsholdning. Den er også god til at lindre ømhed og mindre smerter i ryg og skuldre som ikke er decideret "hold i ryggen".

Den tager fat der hvor dine begrænsninger er. Selvom du måske i starten f.eks. ikke mærker noget i dine skuldre, fordi øvelsen måske primært vil arbejde med din ryg, så er øvelsen med til at afhjælpe nogle af de spændinger som typisk er med til at give problemer i skuldrene.

Øvelsen har jeg lært på Body-sds uddannelsen.

Se flere øvelser på www.kropsaand.dk under "artikler" - "krop og energi" - "Øvelser ved skulder- og rygsmerter".

Overstående øvelse og de andre øvelser giver **kun en generel vejledning** i hvordan du kan afhjælpe problemer i kroppen. De kan ikke erstatte en individuel vejledning hvor dette er nødvendigt!

Øvelsen laves på eget ansvar, og Lars Henrik Rasmussen tager ikke ansvar for eventuelle skader opstået ved anvendelse af dette materiale.