

Disse øvelsene kan er både for akutte og kroniske plager. Dersom du akkurat har fått en kink i ryggen, så ikke gjør øvelsene dersom de gjør vondt. Ved kroniske plager og smerter i ryggen som er verst om morgenen. Alle posisjonene skal holdes i 30 - 60 sekunder. Unntaket er øvelse 4 som skal gjøres 2 x 12 repetisjoner.



1. Barnets posisjon (Balasana)

#7760

Utgangsposisjon: Sitt på hælene.

Inngang: Pust ut – kom fram slik at panna/hodet ligger i gulvet. Armene ligger langs siden av kroppen.

Fokus: Bakken ligger ned mot hælene. Fokuser på pusten. Slipp spenninger i kroppen, slapp av i nakken.

Utgang: Pust inn – rull forsiktig opp i sittende. Stillingen kan holdes en stund.



2. Katten

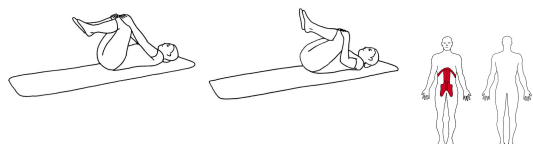
#7730

Utgangsposisjon: Stå på alle fire med parallelle lår og armene rett ned fra skuldrene. Inngang: Pust inn – svai ryggen og se opp. Pust ut – krum ryggen og se mot navlen.

Kom tilbake i barnets stilling(øv 5) - sitt på hælene og slipp hodet. Støtt panna i matta eller i hendene om det går.

max 5 reps

Sett: , Reps:

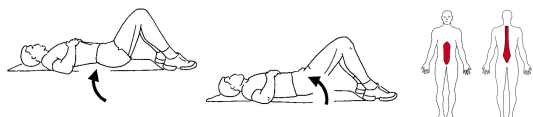


3. Liggende hvileposisjon

#11042

Ligg på ryggen med knærne og føtter opp fra gulvet. Pust ut med en M-lyd, og med hjelp av armene drar du deg sammen til sentrum. Slipp opp på innpusten.

Reps: 4-8

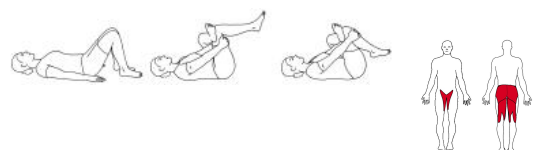


4. Liggende bekkenvipp

#805

Ligg på ryggen med fotsålene på gulvet. Hold bekket i midtstillingen. Vipp bekket fram slik at korsryggen svaier. Deretter vippe bekket bakover slik at svaien nederst i ryggen rettes ut. Vend tilbake til midtstillingen og gjenta.

Sett: 2 , Reps: 12



5. Ryggliggende lotusfrø

#11080

Ligg på ryggen og plasser fotsålene i matten, ganske nærme bakken. Ha hoftebreddes avstand mellom føttene og mellom knærne.

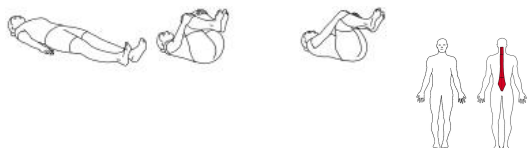
Trinn 1: løft opp venstre ben og plasser utsiden av venstre ankel på forsiden av høyre kne/lår. Venstre kne føres lett vekk fra kroppen.

Trinn 2: løft høyre fot opp fra matten og fold hendene på baksiden av høyre lår. Ha strake armer og lave skuldre.

Trinn 3: flytt hendene frem slik at de foldes på forsiden av høyre legg og beina føres enda nærmere overkroppen.

Underveis i øvelsen: Slapp av i ansiktet og ha fri, rolig pust med nesen. Ligg i minimum ett minutt før du kommer rolig ut av stillingen og gjentar deretter til den andre siden.

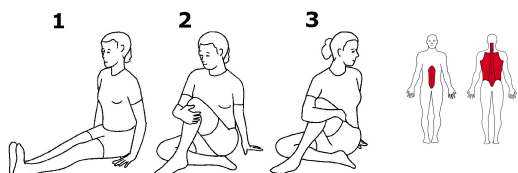




6. Vugge (Jhulana Lurhakanasana 1)

#10077

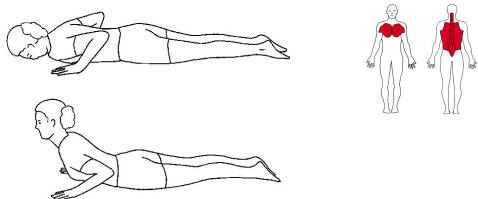
Ligg på ryggen. Bøy opp begge ben og ta tak på forsiden av knærne eller leggene. Vugg hele kroppen fra side til side så ryggen og bakhodet får en lett massasje. Øvelsen kan gjøres rolig eller raskt, og med enten små, fine bevegelser, eller større mer dynamiske bevegelser. Fri pust.



7. Sittende ryggvri I (Ardha Matsyendrasana)

#7746

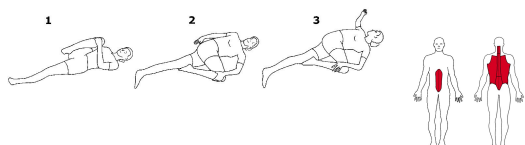
Utgangsposisjon: Sitt med beina strakt ut foran deg.
Inngang: Bøy knærne slik at føttene kommer i gulvet. Før høyre fot bak venstre legg og litt forbi hoften. Plasser venstre fot på utsiden av høyre kne. Pust ut - vri mot venstre og plasser høyre arm rundt venstre lår. Plasser venstre arm i gulvet bak deg som støtte.
Fokus: Press høyre albue og venstre kne mot hverandre for å komme dypere inn i vridningen. Lave skuldre, slipp hoftene ned og strekk opp gjennom ryggen for hver pust. La blikket følge rotasjonen. Hold stillingen i 5 pust eller mer.
Utgang: Pust ut - kom ut av vridningen. Gjenta til den andre siden.



8. Kobra (Bhujangasana)

#7732

Utgangsposisjon: Ligg på magen med beina sammen, pannen i gulvet, håndflatene ved brystet og albue inntil kroppen.
Inngang: Pust inn - løft hodet, brystet og øverste del av rygg, men la navlen være i gulvet. Hold stillingen i 5 pust eller mer.
Fokus: Bruk ryggmuskulene, skyv skulderbladene ned og brystet fram. Slapp mest mulig av i baken.
Utgang: Pust ut - kom ned. Gjenta x2.



9. Liggende ryggvri/universalstrekk: (Shava Udarakarshanasana)

#7745

Utgangsposisjon: Ligg på ryggen med beina samlet.
Inngang: Løft bekkenet litt mot høyre så du ligger i en svak bue. Pust inn - bøy høyre kne opp mot brystet. Pust ut - rull over til siden slik at høyre kne føres mot gulvet på venstre side av kroppen. Pust inn - strekk høyre arm opp mot taket. Pust ut - legg armen diagonalt bakover.
Fokus: Rolig pust, la skulder og kne slippes ned mot under laget. Vær oppmerksom på korsryggen, la den få være lang, støtt med nederste del av magen. Hold stillingen i 5 pust eller mer.
Utgang: Pust ut - kom rolig ut. Ligg stille og kjenn på effekten av øvelsen i noen sekunder. Gjenta så til den andre siden.

