

5 øvelser til en stærk ryg og en flot holdning

En stærk ryg kan gøre underværker for både din sundhed og dit udseende. Alligevel er ryggen ofte forsømt – måske fordi vi aldrig selv ser den. Her får du 5 øvelser, der kan holde din ryg så stærk og rank, at du automatisk bliver 5 kilo lettere at se på. Og du bliver samtidig bedre til at bevæge dig korrekt.

Vi ser den aldrig rigtigt og skæner den ofte kun en tanke, når vi mærker, at den er øm, træt eller fuld af smertende myoser. Men faktisk er ryggen en af de vigtigste dele af vores krop, og musklerne i den har afgørende indvirkning på både vores udseende og vores evne til at fungere i hverdagen. Vi har brug for ryggens muskler til at holde os oprejst og ranke hele dagen, og vi har brug for dem, når vi skal foretage stort set alle de bevægelser og løft, vi bliver udsat for i dagligdagen. Derudover får en stærk og lige ryg hele kroppen til at se langt sundere og skønnere ud – for det er jo faktisk kun dig selv, der aldrig ser den.

Derfor er der meget god mening i at træne ryggen mindst lige så flittigt, som du sikkert træner din mave. Men ligesom med maven er det vigtigt, at du træner den på den rigtige funktionelle måde,

så den får kræfter til at klare hverdagens udfordringer. Hvis din ryg virkelig skal være i stand til at løfte og stabilisere din krop, er det nemlig ikke kun vigtigt at lave øvelser, der træner de store, synlige muskler i ryggen. Du skal også træne de små og dybtliggende muskler omkring rygsøjlen – de samme muskler, som faktisk holder maven på plads.

Ligesom når det gælder maven, er den store træningsbold et genialt træningsredskab til ryggen, fordi den netop stiller krav til de små rygsøjlemusklers evne til at give kroppen stabilitet og balance – og dermed deres styrke.

På de næste sider får du 5 øvelser, der sammen fungerer som et basisprogram, der kan styrke ryggen og give dig den rette holdning – samt skabe en perfekt ballast for at gå videre med mere styrkebetonede øvelser for ryggens synlige muskler, hvis du har lyst til det.

1. Diagonalt løft på bold

Sid på bolden med ret ryg og fødderne i hoftebreddes afstand. Løft den ene fod, samtidig med at du løfter den modsatte arm op mod loftet og kigger efter hånden. Skift til modsatte fod og arm. Sid helt stille med resten af kroppen uden at falde sammen eller dreje i rygsøjlen. Forestil dig, at du bærer noget på toppen af hovedet.

Gør det lettere: Kig lige ud i stedet for at kigge efter hånden, når du løfter. Hold evt. på bolden med hænderne.

Gør det sværere: Udfør øvelsen langsommere, og tag evt. noget vægt i hænderne. Det gør det ekstra svært at holde balancen.





2. Balance i lænestol

Sæt dig på bolden, og glid ned i "lænestolen". Sid med bøjede hofter og ryggen i kontakt med bolden. Løft og stræk det ene ben og den modsatte arm mod loftet. Skift kontrolleret til modsat arm og ben.

Gør det lettere: Støt med en finger på gulvet, og lav mindre bevægelse. **Gør det sværere:** Kig efter hånden, eller tag evt. lidt vægt i hænderne.



3. Diagonalt løft på maven

Lig på maven, og støt med hænder og fødder på gulvet. Løft det ene ben til vandret, samtidig med at du løfter den modsatte arm skråt fremefter. Sænk roligt ned igen, og skift til modsatte arm og ben. Tænk på at gøre arm og ben lange, da det hjælper dig til at få bedre fat i muskelkorsettet. Sørg for at ligge så roligt som muligt på bolden. Forestil dig evt., at du har et glas vand stående på ryggen. Knejs ikke bagover med nakken.

Gør det lettere: Løft kun armen og benet ganske lidt op fra gulvet. **Gør det sværere:** Luk øjnene, eller læg hænderne på bolden i stedet for at støtte på gulvet. Tag evt. noget vægt i hænderne, som skaber en større ustabilitet.



4. Planke på bold

Lig på knæ bag bolden, og placer hænderne på bolden. Rul dig frem, til du støtter på albue og underarm, og træk dig tilbage til udgangsstillingen igen. Hold konstant skuldrene væk fra ørerne – træk dem i stedet ned mod bagdelen. Hold ryggen ret i sine naturlige krumninger under hele bevægelsen, og vær specielt opmærksom på, at lænderyggen holder den samme stilling hele tiden.

Gør det lettere: Skub kun bolden en smule frem. **Gør det sværere:** Bliv i den krævende del af stillingen, mens du tæller til 10.



5. Benløft med fødder på bold

Lig på gulvet med underbenene på bolden, tærne pegende opad og armene langs kroppen. Løft bagdelen op, så du ligger i en lige linje fra fødder til skuldre. Bliv deroppe, og løft den ene fod. Sæt den ned, og løft den anden. Sænk foden, og sænk bagdelen ned igen. Gentag hele øvelsen, så længe du kan. Tænk på at bruge dine balder til at løfte med. Vær opmærksom på, at du ikke overstrækker knæene.

Gør det lettere: Undlad at løfte benet, og nøjes med at løfte op og ned. **Gør det sværere:** Læg bolden længere væk, eller løft armene lidt.

Træn rigtigt – og få hurtig effekt

Lav programmet mindst tre gange om ugen.

Gentag hver øvelse, indtil du bliver træt. Stop, så snart du ikke mere har kræfter til at udføre øvelsen korrekt.

Udfør de fem øvelser tre gange i træk – altså som cirkeltræning.

Udnyt programmets tips til, hvordan du gør hver øvelse lettere eller sværere. Du skal finde det niveau, hvor du lige præcis har kræfter til at udføre øvelsen korrekt.

Spænd altid bækkenbunden og de dybe mavemuskler, når du laver øvelserne. Gør ryggen lang og rank, og sænk skuldrene. Hold bolden i ro, og træk vejret roligt og kontrolleret.