

## PROBLEM:

## Øm i lænden

## LØSNING:

Træning med *Foam Roller*  
– lav øvelserne hver dag i tre uger  
og herefter 3-4 gange om ugen

**1** GODT FOR HOFTEN

Læg dig på en måtte eller på gulvet, og læg rullen under bækkenet. Træk knæene ned mod brystet, vip lidt fra side til side for at løsne op.

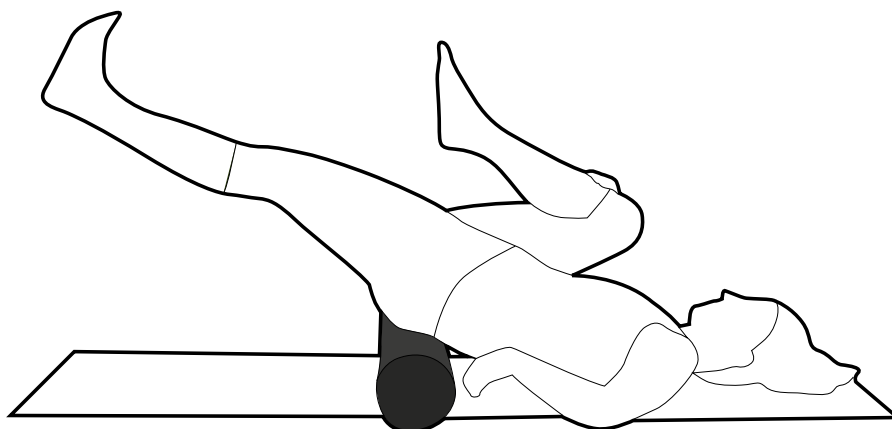
Stræk det ene ben, fleks foden, og sænk benet, så

langt ned du kan. Langsomt, mens du tæller til 8.

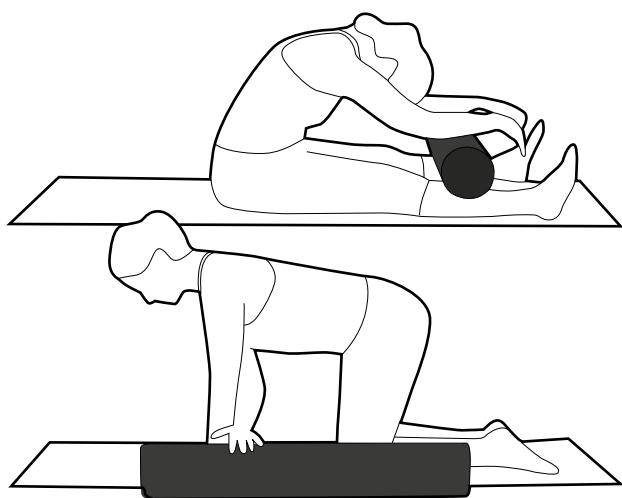
Bøj så benet, og træk det tilbage igen. Du holder samtidig på det andet ben og undgår at svaje i ryggen. Rullen skal ikke bevæge

sig under øvelsen. Lav øvelsen 5-6 gange.

Stræk nu det andet ben, og gør det samme med det.



Foam Roller,  
fra 129 kr.

**2** FÅ SMIDIG RYG I

Sæt dig på gulvet, stræk benene, og læg rullen på lårene og hænderne ovenpå. Vigtigt, at du kan slappe af. Mærk efter. Bøj eventuelt benene en smule, eller læg en pude under knæene.

Tag en indånding, og på udånding ruller du ned og hele vejen frem. Det er vigtigt, at kroppen giver slip. Rul op igen. Det gør du nogle gange.

Stå nu på alle fire med rullen

ved siden af dig. Placér hånden, der er længst væk fra rullen, på rullen med håndfladen opad. Bøj så i albuen, og stræk så armen ved at rulle den hen over rullen, så du drejer brystbenet mod rullen og ryggen drejer med.

Læg dig med bøjede ben under dig for at hvile dig. Stræk armene over hovedet, og hvil dem på rullen. Panden hviler i måtten eller gulvet.

Træk vejret dybt nogle gange.

**3** FÅ SMIDIG RYG II

Sid med begge ben til den ene side i en havfruestilling. Læg rullen i samme side som dine fødder, og læg hånden tættest på rullen på rullen. Løft den frie arm op over hovedet.

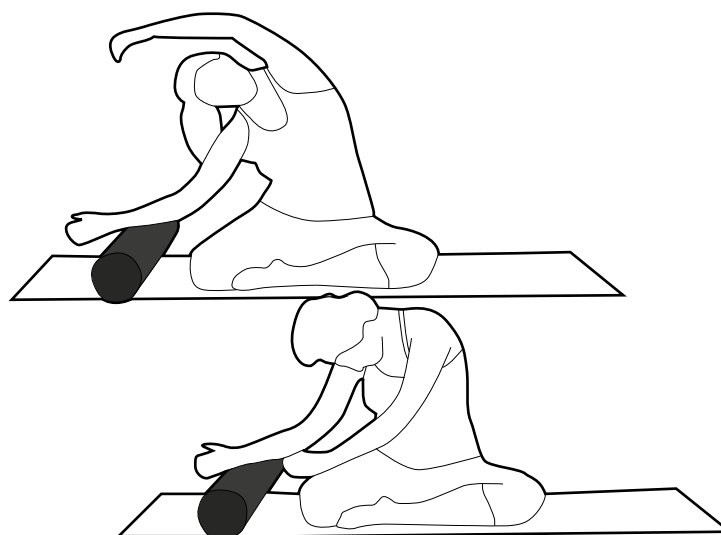
Tag en indånding, og på udånding hviler du ud over rullen. Lad rullen hjælpe dig ned. Bliv her lidt. Lav bevægelsen nogle gange. Sid eventuelt på en pude, hvis det er nødvendigt.

Drej nu kroppen, fald lidt sammen i ryggen, og drej brystbenet ned mod låret. Herefter falder du ud over rullen med

den frie arm på en udånding. Massér ryggen med din vejrtækning. Bliv her i nogle ind- og udåndinger.

Sid så i en skrædderstilling, og placér rullen skråt foran dig. Slå rødder med begge baller. Placér begge hænder på rullen, og bøj dig frem på en udånding, sænk brystbenet, og stræk armene frem. Træk dig tilbage på en udånding. Her tager du nogle ind- og udåndinger, hvor du ruller dig frem og tilbage.

Placér rullen til den anden side, og gentag øvelserne.



”Jeg er slet ikke i tvivl om, at det virker”



**LIV-TESTER**

**Gitte Høj** (48), sundhedsredaktør på Magasinet Liv, gift, to børn

**FØR: Langt ned til hundeskålen**

”Jeg har længe haft en øm lænd. Alt for øm. Selv om jeg virkelig har forsøgt at være opmærksom på at bevæge mig meget i løbet af min arbejdsdag, er det ikke rigtig blevet bedre.

I perioder med ekstra meget travlhed foran computeren er det helt tosset. Så er jeg også meget stiv i lænden om morgenen og har problemer med at fylde vovsens madskål, der jo står heelt nede på gulvet. Også lidt svært at tømme opvaskemaskinen.”

**I BEGYNDELSEN:**

**Av, den niver**

”For sjov lægger jeg ud med at køre mine lår hen over rullen, mens jeg ligger ned, for rullen kan jo også dybdemassere. Av. For søren da. Det niver godt nok. Jeg overvejer, om det mon er gigantiske spændinger i

benene, der hylér op.

Skal lave tre forskellige øvelser og kan mærke, at jeg lige skal lære dem at kende.

Bliver også konfronteret med en markant stivhed i kroppen. Altså ikke kun i lænden, men også i siden omkring taljen og rygsøjlen. Jeg er langt mere stiv, end jeg troede. Det er ikke rart at opdage. Synes jo, at jeg har været aktiv og nurset min krop med træning i mange år.”

**EFTERHÅNDEN:**

**Hov, er mindre øm**

”Bliver efterhånden mere fortrolig med øvelserne. Sætter det lidt i system og sætter 15 minutter af. Vil helst lave øvelserne om aftenen.

Efter et par uger kan jeg om morgenen mærke, hvorvidt jeg har lavet øvelserne om aftenen. Min lænd har

det simpelthen bare bedre, hvis jeg er skarp på min lille aftentræning. Den er mindre øm og mindre stiv. Det motiverer mig.

Jeg tænker også, at der er lang vej endnu og rigtig meget plads til forbedring. Inspireret af øvelserne griber jeg mig i også at være blevet mere flittig til at få mig meldt til yoga.”

**EFTER: Kroppen hurtigere klar**

”Jeg er slet ikke i tvivl om, at det virker. Jeg mærker en klar forskel på før og nu. Og ikke mindst kan jeg mærke, om jeg får øvelserne lavet, eller om jeg springer over.

Her til morgen er det faktisk nemmere at bukke mig ned for at fylde madskålen op, ligesom jeg får varmet kroppen op hurtigere. Jeg ruller videre.”



2 kroner pr. pakke til Støt Brysterne uge 38 – 43.



2 kroner pr. pakke til Støt Brysterne uge 38 – 43.



**2 kroner**  
går til Støt Brysterne

Vi vil rigtig gerne støtte kampen for kvinders sundhed. Fra 15. september til og med 26. oktober 2014, donerer vi derfor 2 kr. til Støt Brysterne for hver solgt pakke Tena Lady. Har du overvejet at prøve trusseindlægg eller bind er tidspunktet kommet. For din egen skyld. Og for at støtte en god sag.



**STØT BRYSTERNE**

Lad os kæmpe sammen



Læs mere på [www.tena.dk/kampagne](http://www.tena.dk/kampagne)

