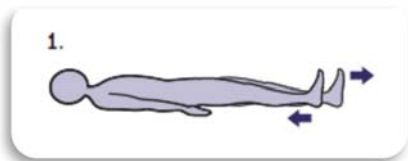


# Udspændingsøvelser/bevægetræning

## Bevægeøvelser

*Ved stivhed i ryggen om morgenen startes med sengegymnastik:*

1. Lig på ryggen og gør skiftevis det venstre og det højre ben længere ved at dreje bækkenet. Langsomme bevægelser, 2-4 sek. for hver bevægelse. **Gentages 10 gange.**



2. Lig på ryggen med bøjede hofter og knæ. Skub lænden ned i sengen efterfulgt af lændesvaj. Langsomme bevægelser, 2-4 sek. for hver bevægelse. **Gentages 10 gange.**



3. Læg dig på hænder og knæ og skyd ryg, efterfulgt af et stort lændesvaj. Langsomme bevægelser, 2-4 sek. for hver bevægelse. **Gentages 10 gange.**



## Udspændingsøvelser

4. Udspænd rygmusklerne ved at trække benene med bøjede knæ op til brystet. Hold udspændingen i op til 45 sekunder. **Gentag x 4-5**



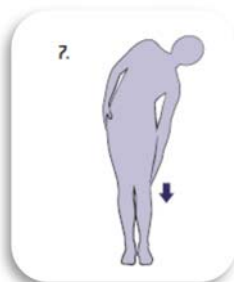
5. Sid på en stol med hænderne støttende på knæene. Lad kroppen langsomt falde ned mellem knæene. Hold udspændingen i op til 45 sek., hvorefter man med armenes hjælp løfter kroppen op igen. **Gentag x 4-5**



6. Sid på en stol. Med begge hænder på det ene lår drejes hele ryggen roligt til den ene side. Hold udspændingen i op til 45 sekunder til begge sider. **Gentag x 4-5**



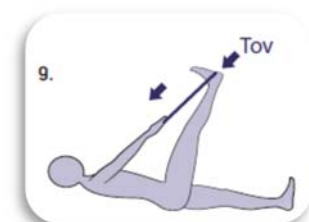
7. Stå op og bøj lige til siden. Hold udspændingen i op til 45 sekunder til hver side. **Gentag x 4-5**



8. Lig på ryggen og grib med den ene hånd fat i samsidige knæ. Knæet trækkes mod modsidige skulder. Med den anden hånd på anklen trækkes i underbenet, idet knæet holdes bøjet 90 grader. Hold udspændingen i op til 45 sekunder. **Gentag x 4-5**



9. Lig på ryggen og placer et håndklæde eller en snor over den ene fods tæer. Stræk knæet og med begge arme trækkes foden nu mod modsatte skulder. Hold udspændingen i op til 45 sekunder. **Gentag x 4-5**



### **Træning er sundt, hvis det gøres rigtigt!**

Lær hvordan i speciallægerens eget træningscenter:

### ***Kroppen på Toppen***

Læs mere om træningscentret og træning:

[www.Furesoe-Reumatologerne.dk](http://www.Furesoe-Reumatologerne.dk)

tlf. til Træningscenter: **4495 4910**