

10 Nemme Øvelser for Lænden, som du kan lave derhjemme

Genoptræning af Lænden: Øvelser til Styrkelse og Mobilitet



*Husk altid at lytte til din krop og tilpas din træningsrutine efter behov.
Hvis du har kroniske eller svære lændesmerter, er det vigtigt at
konsultere sundhedspersonale, før du starter et træningsprogram.*



10 Øvelser for Lænden



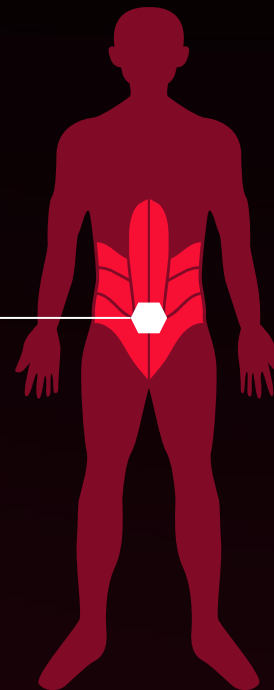
Opbyg en Stærkere Ryg: Et Hjemmebaseret
Træningsprogram for Lænden

5 øvelser når du HAR ondt i lænden

De første 5 øvelser er skånsomme og har en "lav-effekt" og kan hjælpe med at lindre lændesmerter ved at forbedre fleksibilitet og cirkulation.

5 øvelser når din lænd ER blevet bedre

Disse øvelser er lidt mere udfordrende og kan hjælpe med at styrke din lænd- og kernemuskulatur, hvilket kan hjælpe med at forhindre fremtidige episoder med lændesmerter. Foam Rolling kan også hjælpe med at frigøre spændinger i dine muskler.



5 Øvelser når du har ondt



Øvelse 1

Cat-Cow Stræk

Cat-Cow Stræk: Kom ned på alle fire, med hænder og knæ på gulvet. Bøj ryggen og løft hovedet, lad bækken og maven synke ned mod gulvet. Hold i et par sekunder, og rund derefter langsomt din ryg, træk hagen ind mod brystet og pres hænder og knæ ned i gulvet.

Gentag 10-15 gange.



5 Øvelser når du har ondt



Øvelse 2

Knæ-til-Bryst Stræk

Knæ-til-Bryst Stræk: Læg dig på ryggen med bøjede knæ og fødderne fladt på gulvet. Træk det ene knæ op mod brystet, hold bag låret med begge hænder.

Hold i 20-30 sekunder, og skift derefter side.
Gentag 2-3 gange på hver side.



5 Øvelser når du har ondt



Øvelse 3

Stræk af Hoftemuskulaturen

Stræk af Hoftemuskulaturen: Knæl på et knæ med den anden fod fladt på gulvet foran dig, og hænderne på hofterne. Skub dig fremad og mærk en strækning i forsiden af hoften og låret.

Hold i 20-30 sekunder, og skift derefter side. Stramme hoftemuskler kan bidrage til smerter i lænden, så det kan være nyttigt at strække dem.



5 Øvelser når du har ondt



Øvelse 4

Delvise sit-ups

Delvise sit-ups: Læg dig på ryggen med bøjede knæ og fødderne fladt på gulvet. Hold hænderne bag dit hoved, men sørg for ikke at trække i din nakke.

Spænd dine mavemuskler og løft dine skuldre fra gulvet, så din brystkasse bevæger sig mod dine knæ. Sørg for at holde din nedre ryg på gulvet. Hold stillingen i et par sekunder, og sænk derefter langsomt tilbage til startpositionen.



5 Øvelser når du har ondt



Øvelse 5

Piriformis-stræk

Piriformis-stræk: Sid på gulvet med dine ben strakt ud foran dig. Bøj dit venstre knæ og placer din venstre fod på ydersiden af dit højre knæ. Placer din højre albue på ydersiden af dit venstre knæ og drej forsigtigt din torso mod venstre. Du kan også bruge din venstre hånd til at hjælpe dig med at presse dit venstre knæ mod højre. Hold strækket i 20-30 sekunder, skift derefter side og gentag.



5 Øvelser når lænden er bedre



Øvelse 6

Bird Dog

Bird Dog: Start på alle fire med hænderne under skuldrene og knæene under hofterne. Stræk din venstre arm frem og dit højre ben bagud, hold hofterne i samme højde. Hold i et par sekunder, vend tilbage til startpositionen og skift side.

Gentag 10-15 gange på hver side.



5 Øvelser når lænden er bedre



Øvelse 7

Bridge

Bridge: Læg dig på ryggen med bøjede knæ og fødderne fladt på gulvet. Løft hofterne op mod loftet, spænd ballerne og brug din kerne til at holde balancen. Hold i et par sekunder, og sænk derefter langsomt tilbage til gulvet.

Gentag 10-15 gange.



5 Øvelser når lænden er bedre



Øvelse 8

Superman

Superman: Læg dig på maven med armene strakt foran dig og benene lige bagud. Løft armene, brystet og benene op fra gulvet, spænd i lænden og ballerne. Hold i et par sekunder, og sænk derefter ned igen.

Gentag 10-15 gange.



5 Øvelser når lænden er bedre



Øvelse 9

Planken

Planken: Kom i en push-up position med hænderne direkte under skuldrene og fødderne i hoftebredde.

Læg dig ned på underarmen, strakt ligefrem for dig. Med overarmene lodrette.

Hold planken i 30-60 sekunder, og spænd i kernen og hold lænden fladt. Lav gerne øvelsen flere gange.

Planken kan hjælpe med at styrke din lænd og kerne muskler, hvilket kan hjælpe med at lindre smerter i ryggen.



5 Øvelser når lænden er bedre



Øvelse 10

Foam Rolling

Foam Rolling: Læg dig på en foam roller med den placeret under din lænd, og rul langsomt op og ned ad din rygsøjle, stop på ømme områder. Foam rolling kan hjælpe med at løsne spændinger og stramhed i dine lændemusklér.



Forklaring af lændeøvelserne

Knæ-til-bryst-stræk + Hoftebøjer-stræk + Delvise sit-ups

Knæ-til-bryst-stræk er en blid strækning, der kan hjælpe med at lindre smerter i nedre ryg og øge fleksibiliteten i hofterne og ballerne. Denne strækning udføres ved at ligge på ryggen med bøjede knæ og fødder fladt på gulvet og derefter trække det ene knæ mod brystet og holde det i 20-30 sekunder, før man skifter til det andet ben. Denne strækning hjælper med at frigive spændinger og stramhed i nedre ryg og hofter.

Hoftebøjer-stræk sigter mod hoftebøjerner, som kan blive stramme efter lang tids siddestilling eller stående. Denne strækning kan hjælpe med at lindre ubehag i nedre ryg og hofter, forbedre kropsholdning og øge bevægeligheden. Strækningen udføres ved at knæle på det ene knæ og træde det modsatte fod frem, derefter læne sig lidt fremad og holde strækket i 20-30 sekunder, før man skifter side.

Delvise sit-ups er en effektiv øvelse til at styrke mavemusklerne, som kan hjælpe med at forbedre kropsholdning og mindske risikoen for smerter i nedre ryg. Øvelsen udføres ved at ligge på ryggen med bøjede knæ og fødder fladt på gulvet og derefter løfte hovedet og skuldrene fra gulvet, mens man spænder mavemusklerne.



Forklaring af lændeøvelserne

Piriformis-stræk + Bird Dog + Bridge

Piriformis-stræk sigter mod piriformis-musklen, som kan blive stram og forårsage ubehag i nedre ryg og hofter. Strækningen udføres ved at ligge på ryggen med bøjede knæ og krydse det ene ankel over det modsatte knæ og derefter trække det modsatte knæ mod brystet. Denne strækning kan hjælpe med at lindre spændinger og stramhed i ballerne og nedre ryg.

Bird Dog-øvelsen er en funktionel øvelse, der forbedrer kerne-stabilitet, balance og kropsholdning. Øvelsen udføres på alle fire, med hænderne direkte under skuldrene og knæene direkte under hofterne. Mens man spænder kernen, strækker man en arm og det modsatte ben og holder i et par sekunder, før man skifter side.

Bridge-øvelsen er en effektiv øvelse til at styrke ballerne, baglåret og nedre rygmuskler. Øvelsen udføres ved at ligge på ryggen med bøjede knæ og fødder fladt på gulvet, derefter løfte hofterne mod loftet og spænde ballerne og kernen. Denne øvelse hjælper med at forbedre kropsholdning og mindske risikoen for smerter i nedre ryg.



Forklaring af lændeøvelserne

Superman + Planken + Foam rolling

Superman-øvelsen er en rygstrækningsøvelse, der sigter mod nedre rygmuskler. Øvelsen udføres ved at ligge på maven med armene strakt fremad og løfte arme, bryst og ben fra gulvet, mens man spænder nedre ryg og baller. Denne øvelse hjælper med at forbedre kropsholdning og mindske risikoen for smerter i nedre ryg.

Planken er en kerne-styrkende øvelse, der sigter mod nedre rygmuskler såvel som mave- og skuldermusklerne. Øvelsen udføres ved at holde en push-up position med hænderne direkte under skuldrene og kroppen i en lige linje. Denne øvelse hjælper med at forbedre kropsholdning, mindske risikoen for smerter i nedre ryg og øge kerne-stabiliteten.

Foam rolling er en selvmassage-teknik, der bruger en skumrulle til at massere og frigive spændinger i musklerne, herunder nedre rygmuskler. Denne teknik kan hjælpe med at øge fleksibiliteten, mindske muskelsmerter og lindre ubehag og smerte i nedre ryg og baller.

