



Remote
Health

Kursusmaterialer

Ryg-fitness

Kort aktivitetspause
til at aktivere rygmusklerne



Indhold

- **Øvelser med billeder**

1 “Reach for the stars” → 10 gentagelser pr. side



Stræk skiftevis den ene arm op ved siden af hovedet og ræk så højt som muligt → aktivering af hele kroppen

2 Sidebøjning → 10 gentagelser pr. side



Stræk armen og bøj den over hovedet til den modsatte side → Overkroppen bøjer med

3 Torso twist + fremad bøjning → 10 gentagelser pr. side



Stå i bred squat, bøj overkroppen fremad med armene i U-position, og drej derefter langsomt hele overkroppen og hovedet til højre og venstre. Hold en kort pause i midten.

4 Diagonal strækning → 10 gentagelser pr. side



Før din strakte arm diagonalt til modsat fod, mens du holder benene lige. Stræk den anden arm opad. Skift arme dynamisk.

5 Rygstræk → hold for 10 seconds



Bøj dig frem i sædet,
hænderne rører gulvet, lad
fingrene kravle længere væk
fra fødderne

Kilder:

1. Schad, N.; Kaufmann, K. et al. (2022). Broschüre zu einem digitalen Aktionstag im Rahmen des Wahlmoduls Gesundheitsregionen im Wintersemester 2021/22 – Bewegung. [Broschüre, Technische Universität München]. <https://drive.google.com/file/d/14WWBSzSyGuRIlg9sC2lc85tmfYm2A1qd/view?usp=sharing>

©Remote Health EU, 2022, sponsoreret af Erasmus+

Forfattere: Nele Schad, Katharina Kaufmann et al., Students of Health Sciences,
Technical University of Munich

Design & redaktion: Zvonimir Jelic, Student of Health Sciences,
Technical University of Munich

Sonja Sammer, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Fotomodel and oversættelse: M.A. Lulu Jiang, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Oversættelse:
Rikke Hilman

Illustrationer med tilladelse fra Canva

www.remote-health.eu

