



Rygfitness med Ergo Multistol

**ERGO**<sup>®</sup>



**ergoforma**

---

## Rygfitness med Ergo Multistol

---



### **RYGPROBLEMER ER EN DEL AF HVERDAGEN FOR MANGE**

Årsagen kan være dårlige arbejdsstillinger, forkert arbejdsstol, manglende kropsbevidsthed eller noget helt andet.

### **ERGO MULTISTOL OG RYGFITNESS**

Med Ergo Multistolen har du virkelig mulighed for at gøre noget ved problemet. Gør rygfitness til en del af din hverdag f.eks. 2 x 10 minutter. Efter 3-4 uger vil du kunne mærke en betydelig forskel, og det bliver kun bedre.

### **START ØVELSER**

Start forsigtigt, udfør øvelserne langsomt og glidende – det må ikke gøre ondt.

Senere kan øvelserne intensiveres og gentages et øget antal gange.

Gentag øvelserne 8-15 gange (en serie) og træn i serier.

Ved stabiliseringsøvelser holdes spændingen i 10-15 sekunder. Herefter holdes en kort pause og øvelsen gentages .

### **ØVELSESBLOKKE**

Programmet er udviklet af rygspecialister og består af 3 øvelsesblokke

- A. Aktiverende øvelser
- B. Styrkeøvelser
- C. Strækøvelser

---

## Udgangsposition

---



### UDGANGSPPOSITION - HVORDAN SIDDER JEG RIGTIGT PÅ ERGO MULTISTOLEN?

Sæt dig langsomt ned på stolen. Ergo er en meget bevægelig stol og øvelsesredskab.



1. Hovedet danner en naturlig forlængelse af rygsøjlen.
2. Brystbenet er let hævet.
3. Bækkenet tipper let fremad.
4. Lårene er fra hoften og til knæene bøjet let nedad.
5. Underben er lodrette.
6. Fødderne er placeret på gulvet i ca. skulderafstand og tæerne er drejet let udad.

- ✓ Slap af i skulderne
- ✓ Træk ikke skulderbladene sammen på ryggen

***Nu er du klar!***

---

## Aktiverende øvelser

---



Øvelserne løsner, aktiverer og mobiliserer musklerne.

### SIDEKIPNING

#### HVER SIDE 8-15 GANGE

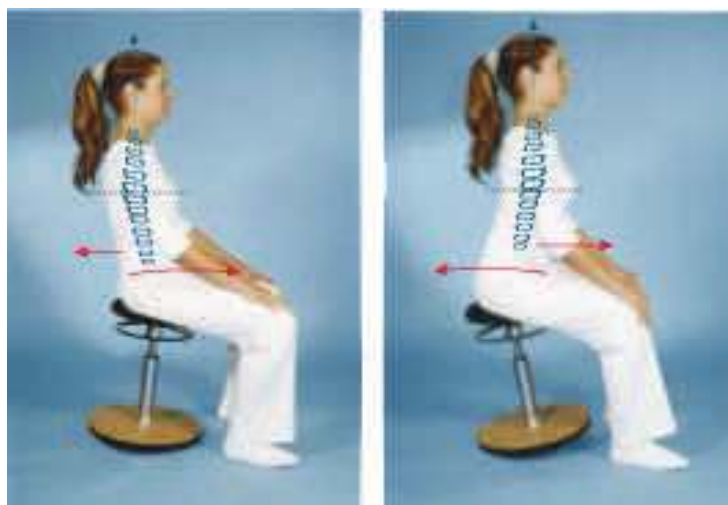
- Skyd bækkenet og hoften skydes skiftevis til højre og venstre.
- Ergoen bevæger sig dermed til venstre og højre, bækkenet bliver trukket op ad skiftevis til højre og til venstre.
- Læg vægten skiftevis på den venstre og den højre balle.
- Hovedet og brystet skal forblive oprejst som i udgangspositionen.



### BÆKKENKIPNING

#### HVER SIDE 8-15 GANGE

- Skyd bækkenet skiftevis frem og tilbage.
- Ergo bevæger sig ligeledes frem og tilbage.
- Ved den fremadrettede bevægelse skubber bækkenet stolensædet fremad. Lænderyggen krummer. Ved bevægelsen bagud kommer maven fremad.
- Hovedet og brystet skal hele tiden forblive strukt som i udgangspositionen.



### BÆKKENCIRKLER

#### HVER SIDE 8-15 GANGE

- I denne øvelse kombineres de 2 foregående øvelses bevægelser.
- Kropsholdning i udgangspositionen.
- Lad bækkenet dreje rundt om kroppens akse mens overkroppen holdes i ro.
- Øvelsen udføres skiftevis venstre om og højre om
- Hovedet og brystet forbliver oprejst i udgangspositionen (side 3)





### 8-TALS-BEVÆGELSEN

HVER SIDE 8-15 GANGE

- Variant af foregående øvelse
- Lad bækkenet udføre en 8-tals-bevægelse om kropsaksen, mens overkroppen holdes i ro som i udgangspositionen.
- Udfør øvelsen skiftevis forfra og fra siden.
- Skift ind imellem retningen af bevægelsen.

### SKULDERCIRKLER

HVER SIDE 8-15 GANGE

- Sæt fingrene på skulderledet. Overarmen danner en ret vinkel på overkroppen.
- Tegn små cirkler i luften med albuerne.
- Udfør bevægelsen forlæns og baglæns.



### FODCIRKLER

HVER SIDE 8-15 GANGE

- Sæt hænderne i siden, stræk benet ud i horisontal stilling og behold det der.
- Stræk foden fremad og tilbage samtidig med at den beskriver en cirkel.
- Udfør øvelsen skiftevis med højre og venstre ben.
- Pas på kropsspændinger, når øvelsen udføres.





Stærke muskler beskytter din ryg og holder kroppen rank



### BENENE

#### 8-15 GANGE

- Kør Ergo Multistol i en lav position.
- Læn overkroppen fremad, samtidig med at ryggen holdes strakt.
- Hæv bagdelen, samtidig med at fingerspidserne forbliver i kontakt med Ergo Multistolen.
- Udfør øvelsen langsomt.

**Jo langsommere øvelsen udføres, desto mere intensiv er virkningen.**



### RYGGEN

#### 8-15 GANGE

- Kør Ergo Multistolen op i den høje position.
- Læn overkroppen fremad og hold overkroppen strakt.
- Før på samme tid den ene arm frem langs kroppen og den anden bagud.
- Lav bevægelserne langsomt, og pas på ikke at spænde i kroppen.
- Samme øvelse kan laves, hvor armene føres parallelt op og ned langs kroppen.



**Udføres ganske langsomt!**

### MAVE OG LÆNDERYG

#### 8-15 GANGE

- Kør Ergo Multistolen helt ned i laveste position.
- Sid ret op og stræk benene ud så langt som muligt, samtidig med at fødderne forbliver på jorden.
- Læn dig fremad med rank ryg, fald ikke sammen i ryggen, men lad overkroppen være strakt. Hold stillingen kortvarigt.
- Læg armene over kors på brystet.
- Læn dig tilbage så langt som muligt. Hold stillingen kortvarigt.



### ARME, BRYST OG SKULDRE

#### 8-15 GANGE

- Sid rank på Ergo Multistolen og hæv begge arme op i skulderhøjde.
- Lad albuerne pege udad og lås hænderne sammen foran brystet.
- Træk herefter kraftigt udad og hold stillingen i 3 sekunder.
- Lad armene falde lidt ned og slip grebet i hænderne.
- Tryk derefter hænderne kraftigt mod hinanden foran brystet og hold spændingen kortvarigt.



### OVERKROPPEN

#### 8-15 GANGE

- Sid oprejst med strakt overkrop.
- Før hænderne frem foran kroppen og udfør meget hurtigt huggende bevægelser med underarmene. Tæl imens hurtigt til 10.
- Hold overarmene og hele kroppen stille, imens de huggende bevægelser udføres.
- Pas på ikke at spænde i kroppen for at kunne sidde stille under øvelsen.



### BRYSTBEN OG ØVERSTE DEL AF RYGGEN

#### 8-15 GANGE

- Sid rankt med armene hængende ned langs siderne og hold håndfladerne som for at presse dem mod en væg, der er bagved dig. Tryk så langt bagud som muligt, så du kan mærke trækket.
- Hæv brystbenet uden at blive svajrygget og skub sædet på Ergo lidt fremad.
- Hold stillingen kortvarigt.

---

## Udstrækning og afspænding

---



At sidde stille i lang tid fører ofte til korte muskler og smertefulde spændinger. Muskler, der er strakt ud, spænder ikke så hurtigt. Bevæg dig langsomt og vip ikke. Stræk ud til du kan føle et let træk. Det må ikke gøre ondt. Ved udstrækning skal vejret trækkes roligt, og man skal være afslappet. Som retningslinje skal man blive ca. 20 sekunder i udspændingspositionen. Udføres 2-3 gange.

### BRYSTET

Hold strækket i 20 sekunder i hver position, mens du trækker vejret roligt.



1. Sid rank og sænk skuldrene! Træk armene nedad og bagud med håndfladerne pegende opad, tommelfingrene vendt bagud og strakte fingre.

2. Bibehold trækket. Hæv armene til skulderhøjde, sænk skuldrene og træk bagud .

3. Træk armene skråt opæfter, mens skuldrene fortsat holdes sænkede, og træk bagud.



### OVERKROPPEN

- Sid rank, mens den ene arm peger nedad og den anden arm opad. Ræk opæfter skiftevis med armene.
- Hold kroppen spændt ved at lave et modtræk med den arm, der peger nedad.



### HALS

- Sid rank og støt med en arm på stolen.
- Bøj hovedet til siden og træk det øverste øre opad.
- Træk samtidig hagen indad og hold spændingen.
- Byt til den anden side.





### BAGSIDEN AF LÅRENE

- Stil dig med hælen hvilende på Ergo stolen og benet let bøjet.
- Hold overkroppen rank og brystbenet hævet.
- Bøj overkroppen fremad til du mærker et træk.
- Byt side.



### FORSIDEN AF LÅRENE

- Stil dig foran Ergo Multistol.
- Sæt et bøjet knæ på Ergo stolen. Tag fat i foden bagved og hold kroppen rank uden at blive svajrygget eller dreje bækkenet. Spænd mavemusklene.
- Overkroppen og låret er på linie. Træk hælen mod bagdelen til du mærker et træk.

### RYGGEN - DEN SIDSTE ØVELSE

- Sid rank med benene lidt mere spredt, end du normalt sidder på Ergo.
- Lad hovedet hænge og støt overkroppen på lårene.
- Rul overkroppen langsomt nedad - ryghvirvel for ryghvirvel - og sænk den ned mellem benene.
- For at strække ekstra ud grib fat om fødderne og træk nedad.





### BEVÆGELSE OG GOD HOLDNING

På Ergo Multistol sidder man hele tiden på en aktiv og bevægelig måde. De mange små bevægelser øger væskegennemstrømningen i båndskiverne og forhindrer, at der lukkes af for næringen.

Ergo Multistol gør det nemmere at sidde med den rigtige holdning, der skåner ryghvirvlerne. Man lægger heller ikke benene overkors og sidder automatisk korrekt med bækket.

Musklerne holdes hele tiden aktive for at opretholde balancen. Så både ryg- og mavemuskler trænes, mens man sidder på Ergo Multistol.

Stadige små bevægelser reducerer evt. nervøsitet og fremmer koncentrationsevnen, idet evnen til at udskille affaldsstoffer forbedres.



**Sid på Ergo Multistol og kom i form med en stærk og smidig ryg**

**- det bliver kun bedre**

**ergoforma**