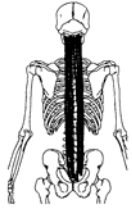
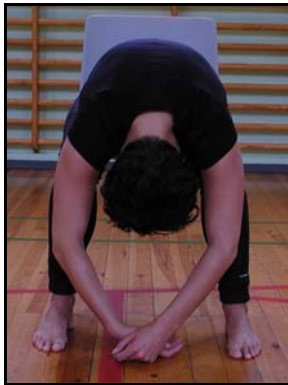


m. erector spinae/rygstrækkeren

Hvor er det nu, den sidder?



Ondt i ryggen? Så er erector spinae nok indblandet, men hvor? Med tilhæftning helt fra lænd til baghoved er der mange muligheder for stedvise ømheder, med tilsvarende vanskelighed med rette udstrækning.



Figur 1

Fig. 1 viser en begynderøvelse, som kan udføres af alle uanset fysisk form. Det er vigtigt at bruge tid på øvelsen, så man kan nå at mærke musklerne slappe af ned langs hele rygraden.

En tilsvarende øvelse ved at hænge i en ribbe giver større passivt stræk i musklen, men kræver mere fysisk styrke. Til gengæld kan man ved at svinge stille og roligt fra side til side øge strækket i de enkelte muskelfibre. Pas på ved nedspringet!

Herudover vil et godt stræk stående eller rygliggende på gulvet med lænden i (eventuelt med løftede knæ for at vippe hofteskålen) være en let måde at slappe ryggen af på.



Figur 2

Fig. 2 udføres ved med samlede hænder (eller med et fast greb) bag benene at ”skyde ryg”. Ved at placere hænderne højere eller lavere kan trækrets virkning rettes mod forskellige steder af ryggen, ligesom svagere eller kraftigere rygubøjning giver forskellig styrke i strækket.



Figur 3

Fig. 3 viser en klassisk øvelse for de sportstrænede. Udover strækket, som fremkommer ved at holde stillingen et stykke tid er øvelsen en god smidigheds- og styrkeøvelse for de enkelte hvirvelled i rygsøjlen. Husk langsom bevægelse, når benene skal tilbage til gulvet.