

Øvelser for psoasmusklen

De viste øvelser er særligt velegnede ved problemer i bækkenregionen. De er ikke anstrengende som mange andre øvelser for psoas. En stor del af effekten opnås gennem øget koncentration om bækken- og hofteområdet.

1. Udgangsstilling

Lig afslappet på ryggen med begge ben strakte og udret svajet i lænden om muligt. Placer hænderne på hofte og lyske. Brug et øjeblik på at koncentrere din opmærksomhed om hofte- og bækkenområdet. Hvordan føles det? Hvor er der evt. spændinger? Prøv at finde psoasmusklen og fokuser på den. Alle øvelser laves for begge sider.



2. Afspænding af psoas

Løft det ene ben op mod brystet, hold **BENET I STRAKTE ARME**.

Bliv i stillingen i nogen tid.

Bøj det strakte ben igen inden du går ud af stillingen.

Lig nu med begge ben bøjede og fødderne godt i underlaget. Før **ARMENE OP OVER HOVEDET** i skulderafstand og med håndfladerne indad.



3. Træning af psoas

Bøj det ene ben. Pres foden ned i underlaget.

Stræk det andet ben og **LØFT DET** få centimeter fra underlaget. Bevæg benet langsomt op og ned, til siderne og diagonalt.



4. Afspænding af psoas

Løft det ene bøjede ben op mod brystet. Hold **BENET TÆT TIL BRYSTET** og pres let imod.

Slap af og fokusér på begge hofteled.

Vær opmærksom på ikke at kippe i bækkenet.

(Ønskes større stræk kan det strakte ben hænge ud over kanten af sengen eller et bord).



Lig til slut igen i udgangsstillingen med begge ben strakte og mærk hvordan bækken og hofter nu føles.