



AFSPÆNDINGSØVELSER FOR PILOTER

Som pilot sidder du meget ned i løbet af en arbejdsdag.
Det er derfor vigtigt, at du sørger for at styrke og bevæge din krop, når det er muligt.
Her er nogle gode øvelser, som du kan udføre om bord.
På tegningerne kan du se, hvilke muskelgrupper øvelserne gavner.
Mærker du muskelspændinger, så vælg de øvelser, du føler behov for.
Gentag gerne øvelserne hver 4. time eller efter behov.

www.bevarryggen.dk

1. Udstrækning af nakke



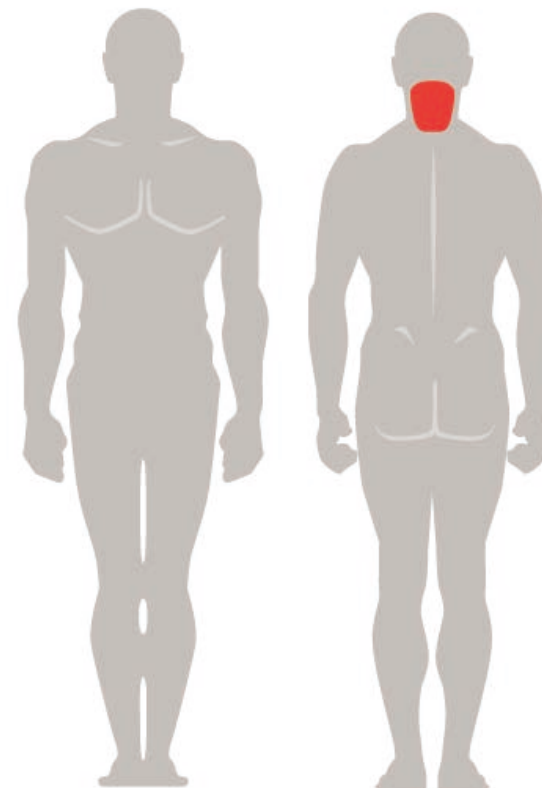
Udgangsposition: Frigør skulderseler og sid med ryggen fri af ryglænet.



Lad næsen pege lige ud og træk hagen ind mod halsen. Hold stillingen i ca. 4 sek. og slap af i 4 sek. Gentag øvelsen 6 – 8 gange



Afspænd
og stræk



2. Udstrækning af hals og skuldre

1



Lad næsen pege lige ud og træk hagen ind mod halsen.

2



Hæld øret ned mod skulderen. Læg hånden på den modsatte skulder og hold igen. Hold strækket i 10 – 20 sek.

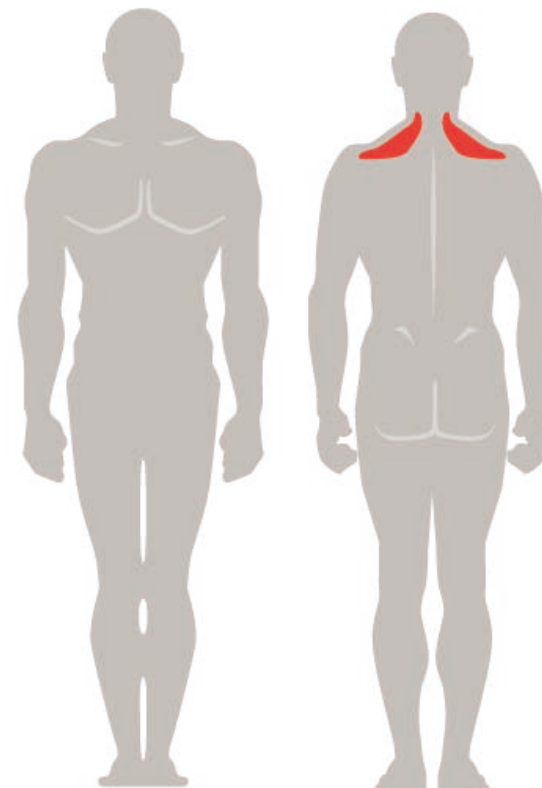
3



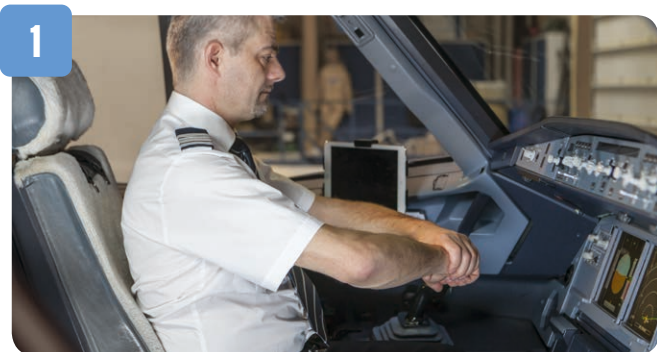
Udfør samme øvelse til modsatte side. Gentag hele øvelsen 6 gange.



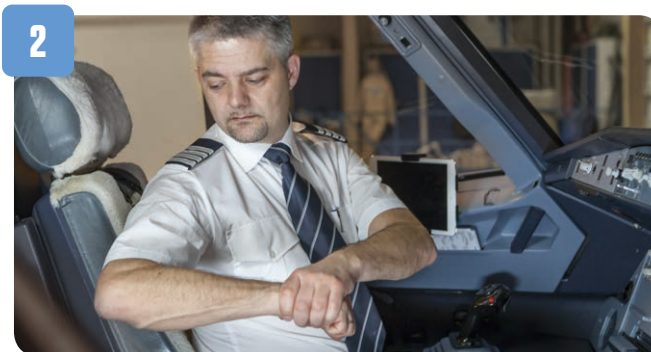
Afspænd
og stræk



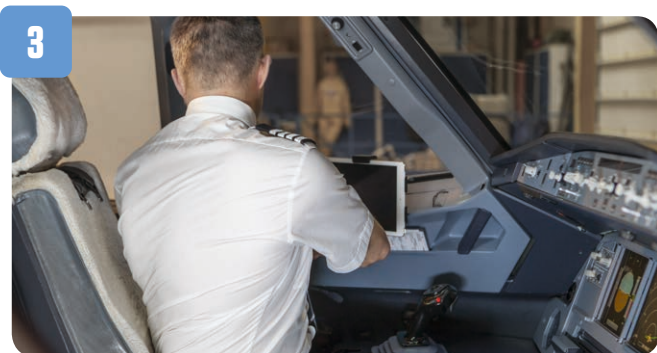
3. Rotationsovelse for rygmuskulatur



Udgangsposition: Sid med ret ryg så langt fremme i sædet som muligt. Saml hænderne foran brystkassen.



Roter skiftevis mod højre...



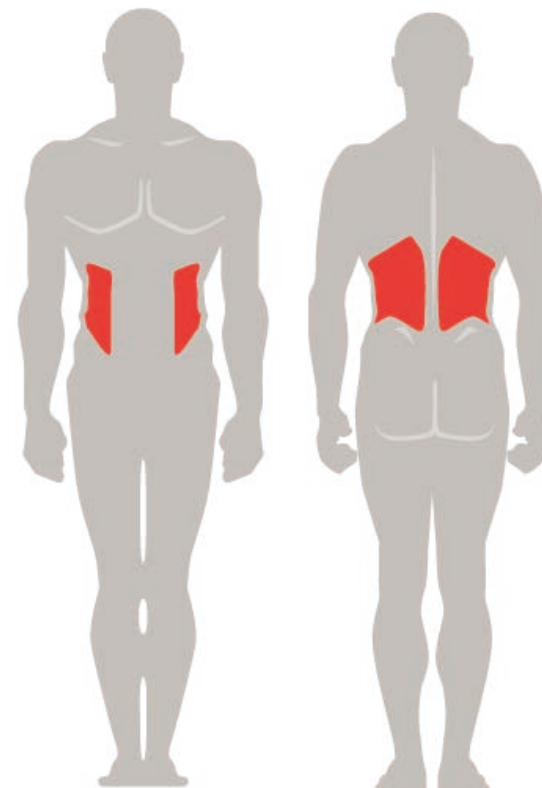
...og mod venstre.



Løft albuerne lidt op og gentag øvelsen 6 – 8 gange.



Afspænd
og stræk



4. Øvelse for hele kroppen



Løft højre knæ mod venstre albue mens du læner dig lidt forover.



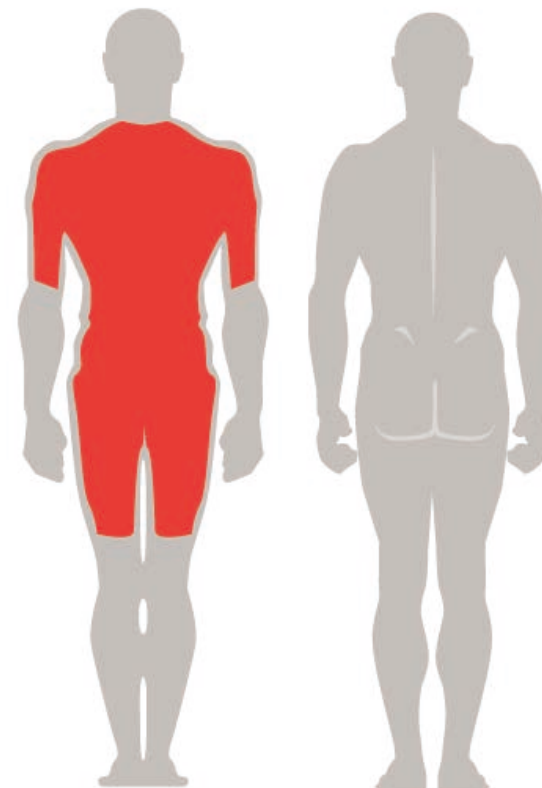
Skift til modsatte side.



Gentag øvelsen 6 – 8 gange.



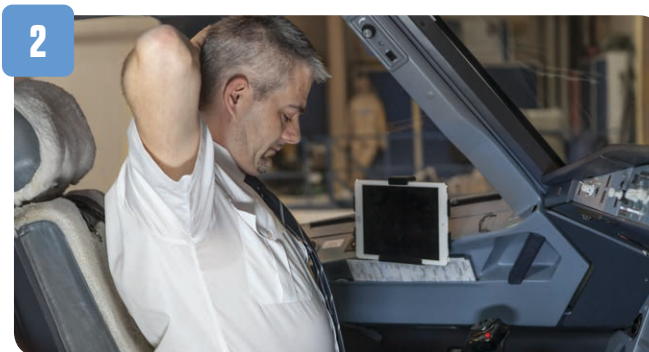
Afspænd
og stræk



5. Udstrækning af bryst- og øvre rygmuskulatur



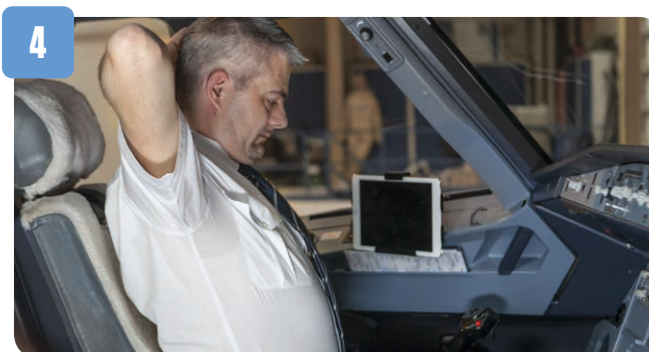
1 Fold hænderne bag nakken, bøj hovedet, kig mod navlen og rund øverste del af ryggen.



2 Ret kroppen med hænderne foldet bag nakken og pres albuerne bagud.



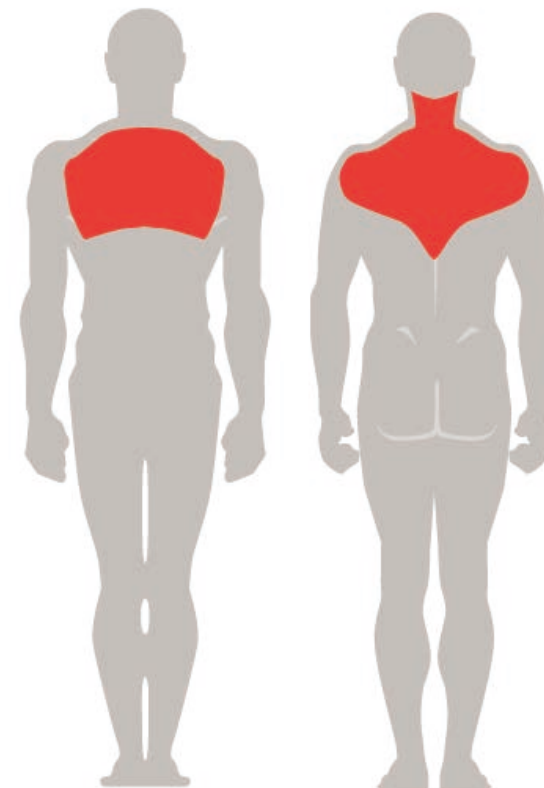
3 Hold et let pres i 10 – 20 sek.



4 Hold et let stræk i 10 – 20 sek.



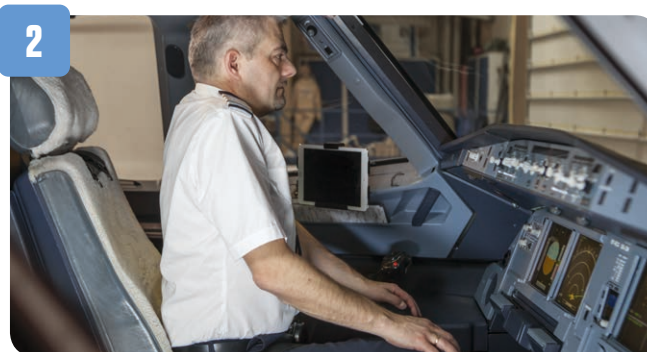
Afspænd
og stræk



6. Skulderfirkanter - stimulering af nakke- og skuldermuskulatur



1
Udgangsposition: Sid lidt fremme på sædet med ryggen fri af ryglænet.



2
Løft skuldrene.



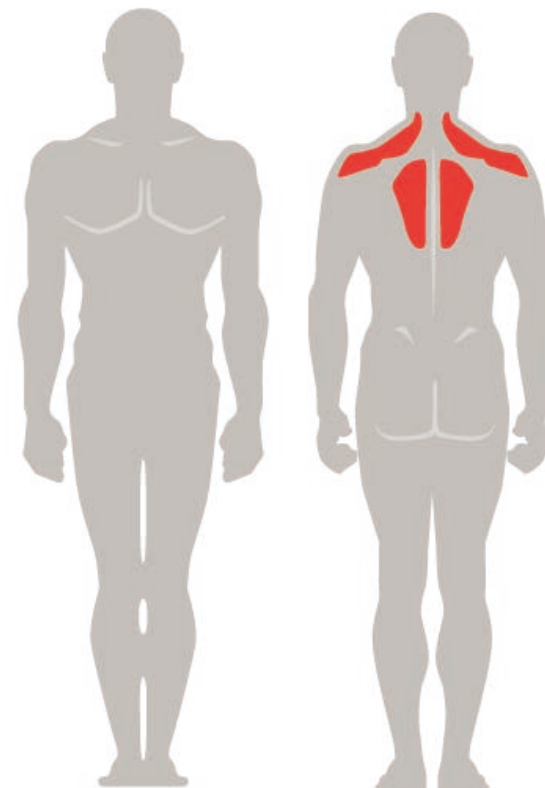
3
Saml skulderbladene - mens skuldrene er løftede.



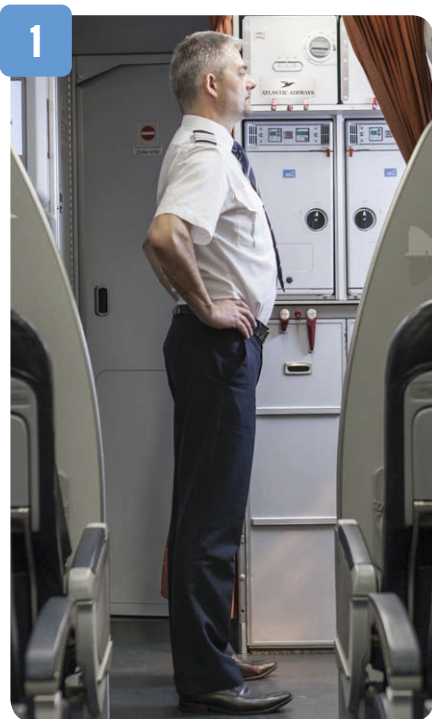
4
Sænk skuldrene med samlede skulderblade.
Gentag øvelsen 6 – 8 gange.



Afspænd
og stræk



7. Udstrækning af lænderyggen



1
Udgangsposition: Stå hvor du har fuld frihøjde.



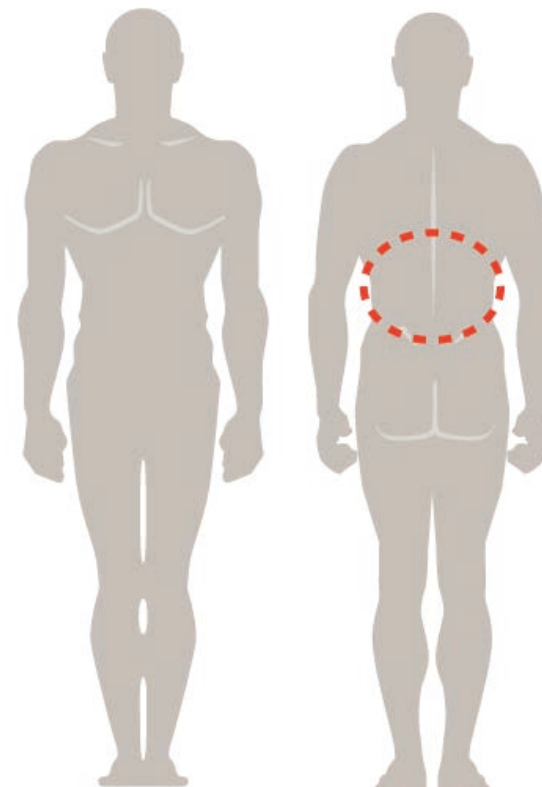
2
Sæt hænderne i siden eller læg hænderne på lænden og svaj bagover.



3
Hold strækket i 10 – 20 sekunder.



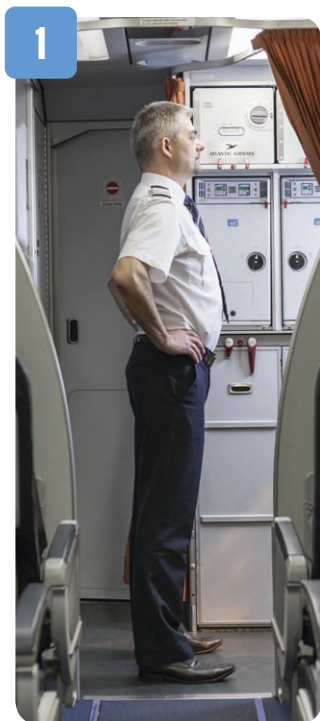
Afspænd
og stræk



8. Udspænding af skulderbladsmuskulaturen



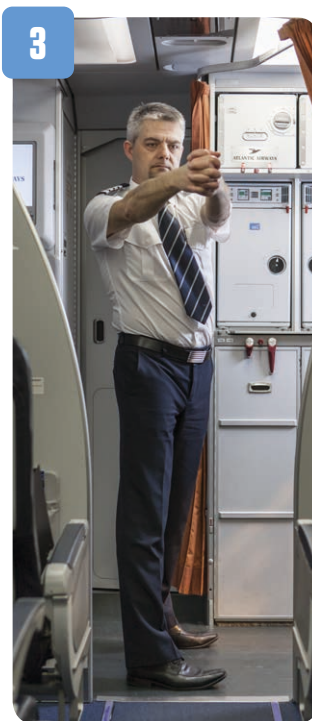
Afspænd
og stræk



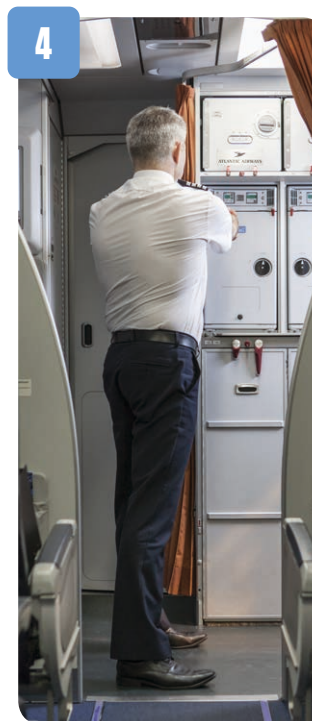
1
Udgangsposition:
Stå hvor du har fuld
frihøjde og hold begge
fødder i gulvet under
hele øvelsen.



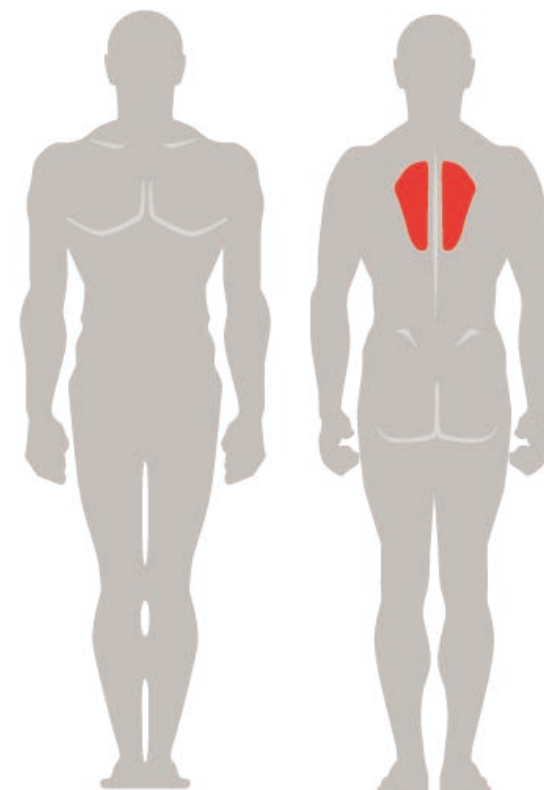
2
Flet fingrene og stræk
armene frem foran
kroppen, til du kan
mærke et stræk mellem
skulderbladene.



3
Hold stillingen og før
armene til den ene
side til du kan mærke
strækket mellem
skulderbladene.



4
Gentag til den anden
side. Gentag øvelsen
4 – 6 gange.
Bemærk: Øvelsen kan
også udføres siddende.



9. Venepumpeøvelse



Afspænd
og stræk

1



Udgangsposition: Sid med bøjede knæ og begge fødder på gulvet - gerne uden sko.

2



Stræk fødderne og krum tærne.
Skift stilling.

3



Bøj fødderne og spred tærne.
Gentag øvelsen 15 gange.

