

Den japanske rygøvelse.

Kurer selv rygsmarter på 5 minutter med den japanske metode. Du skal blot bruge et håndklæde!

Den japanske læge Toshiki Fukutsudzi har i 10 år kæmpet for at udvikle en metode, der både forebygger og behandler dårlig kropsholdning og rygsmarter.

Metoden bruger jeg selv og den er meget effektiv. Den er nem at afprøve, eftersom du blot skal gøre følgende i fem minutter hver dag.

Sådan gør du:

Rul et almindeligt håndklæde sammen til en tyk og stabil "pølse". Sæt gerne et elastik på, så håndklædet forbliver sammenfoldet. Læg dig herefter på en flad og hård overflade, da det virker bedst. Senge og sofaer er alt for bløde, og så virker metoden ikke. Læg håndklædet i navle-højde, hvor rygsøjlen krummer

Sørg for at du har den rette position, det er vigtigt for at opnå resultater. Placer dine fødder i skulder-bredde fra hinanden, med tæerne pegende indad. Stræk armene over hovedet, håndfladerne nedad og lillefingrene skal røre hinanden. Du skal ligge stille i denne stilling i 5 minutter. Øvelsen kan være lidt smertefuld i starten, men prøv at holde ud i 5 minutter. Den bliver lettere for hver gang du udfører den.

For at opnå de bedste resultater, skal du gøre dette 3 gange om dagen i et par uger.

Denne metode kan meget vel forekomme lidt søgt, men som jeg sagde, så har du intet at tabe, så prøv den selv. Det har jeg gjort i mange år og det virker. Del dette trick med dine venner, hvis du kender nogen, der har brug for lidt hjælp med deres rygproblemer.

Begynd med at rulle et håndklæde sammen.



Bind evt. nogle tynde bånd rundt om det, så det ikke folder sig ud.



Resultatet skal se nogenlunde sådan ud.



Læg dig herefter på en hård overflade (en måtte på gulvet er perfekt), og placer håndklædet mod lænden.



Håndklædet skal ligge parallelt med navlen, cirka der hvor numsen begynder.



Spred benene i skulderbrede.



Vip fødderne mod hinanden på denne måde.



Herefter skal du løfte armene over hovedet og vende håndfladerne mod gulvet, så lillefingrene rører hinanden.



Forbliv i denne position i 5 minutter.

Du bør snart føle hvordan musklerne bliver strakt ud, og at rygsøjlen retter sig selv. Det kan godt føles lidt hårdt, og det kan være lidt smertefuldt, første gang, man prøver øvelsen. Men det går over. (Hvis det gør meget ondt, stop øvelsen).



Efter de 5 minutter er gået, ruller du dig over på siden, og fjerner håndklædet.



Efter øvelsen vil rygmusklerne slappe af, og du bør snart mærke en forskel.