



RYGGSTABILITET BASPROGRAM

Bild 1



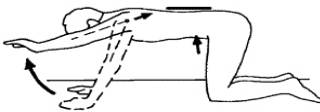
Ligg på rygg med böjda ben och fötterna ihop.

Platta till nedre magen. Dra upp det ena benet. Andas ut medan du trycker knät lätt mot motsatt hand, som bilden visar. Andas in och sänk ner foten. Slappna av. Upprepa med det andra benet.

©Physiotools

OBS Håll ryggen neutral och magen platt genom hela övningen. Håll i 3-5 sek. Upprepa 5-10 gånger /sida.

Bild2



Stå på alla fyra med knäna under höfterna, händerna under axlarna. Håll ryggen plan.

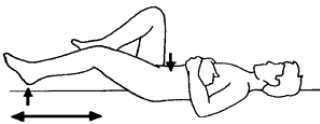
Tryck golvet ifrån dej och lyft nedre magen. Lyft sedan ena handen från golvet som bilden visar. Håll bäckenet stabilt, tyngden jämnt på båda knäna.

Sänk handen åter ner och växla arm.

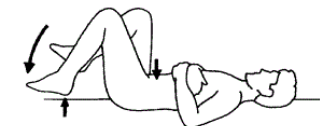
©Physiotools

Upprepa 5-10 gånger/sida.

Bild 3



Ligg på rygg med höfterna böjda i 90°



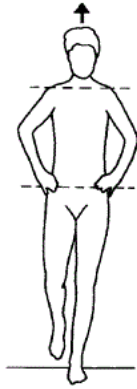
Platta till nedre magen. Håll spänningen. Släpp sedan sakta ner den ena hälen mot golvet utan att ryggen rör sig. Hälen stannar en bit över golvet.

Dra knäet upp tillbaka och växla ben.

©Physiotools

Gör övningen svårare genom att föra hälen längre ifrån kroppen.

Upprepa 5-10ggr/ben



©Physiotools

Bild 4

Stå rak med ryggen i en neutral ställning. Håll axlarna rakt över ditt bäcken.

Platta till magen, och luta över kroppsvikten till det ena benet och lyft det andra benet några cm upp från golvet. Håll axlarna i jämnhöjd och direkt över bäckenet. Bli lång i kroppen så som pilen visar.

Försök hålla balansen och öka successivt tiden du står på ett ben till 60 sek.

Upprepa med båda benen.



©Physiotools

Bild 5

Placera händerna på en bänk och ta ett kliv bakåt. Spänn sätesmusklerna för att hålla ryggen i en rak linje under hela övningen.

Böj armbågarna och håll dem nära kroppen medan du sänker kroppen mot bänken.

Håll en stund och återgå till startpositionen.

Upprepa 10-12 ggr.