

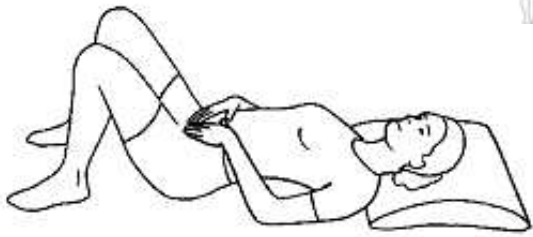

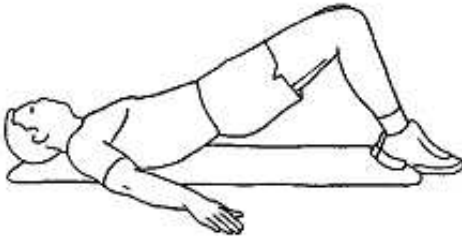
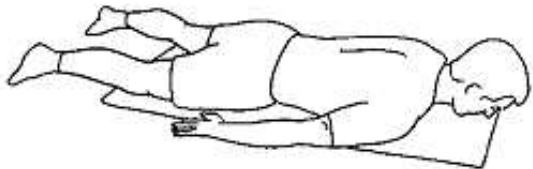
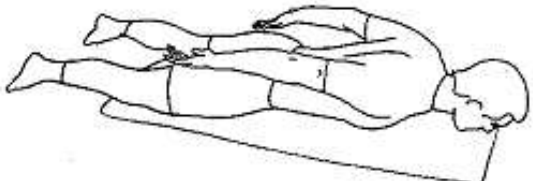
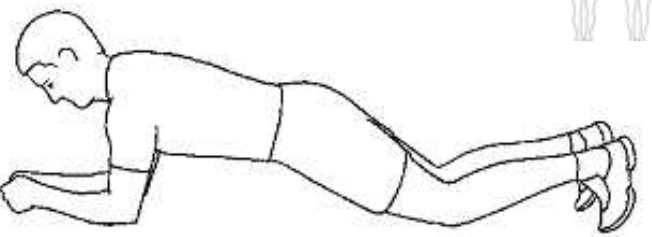
# RyggAkuten

Av: Patrick Larsson

## Basövningar 1

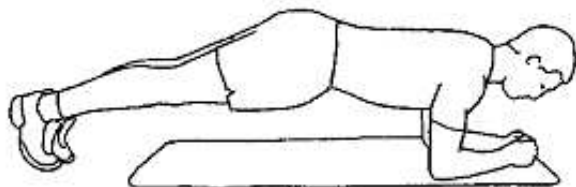
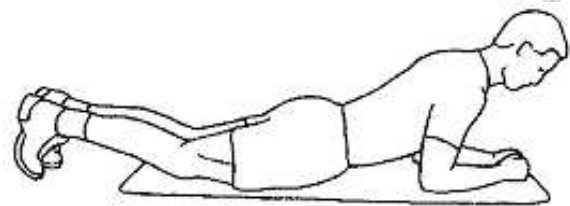
Basövningar 1.



<p>1 Liggande andningsövning</p>  <p>När man tränar bäckerbotten är det viktigt att man ej är anstränger andningen och att man ej använder muskulaturen i säte och lår eller magmuskelnerna istället för bäckerbottens muskulatur. Ligg på rygg med böjda ben och lägg händerna nederst på magen. Slappna av, dra ett djupt andetag och känn att magen putar ut. Andas ut och känn att magen går in igen. Andas långsamt och avslappnat. Äldre och seniorövning</p>	<p>2 Liggande bäckenlyft</p>   <p>Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäckenet och den nedre delen av ryggen från underlaget. Håll i 3-5 sek. Vila lika länge innan du upprepar övningen. Lågtröskel</p>
<p>3 Magliggande skulderlyft 1</p>   <p>Ligg med armarna längs sidan. Lyft upp axlarna från golvet samtidigt som du trycker ihop skulderbladen. Håll i 3-5 sek. Sänk långsamt tillbaka och upprepa. Lågtröskel</p>	<p>4 Plankan på knä</p>  <p>Ligg på en matta. Stötta med armbågarna och knä i golvet. Håll ryggen rak som plank under hela övningen. Tips! Stå med sidan mot en spegel så ser du om du klarar att hålla ryggen rät. Lågtröskel</p>

5

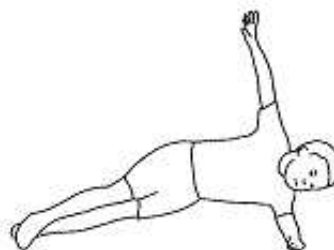
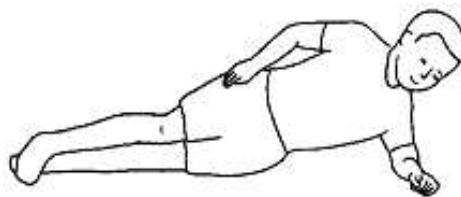
Plankan



Stå på tår och armbågar och låt bäcken vila mot golvet. Lyft bäckenet från golvet genom att spänna rygg och mage. Stabilisera kroppen i denna ställningen och håll i 3-5 sek. Vila lika länge och upprepa.  
Bäckenlyft fyrfota

6

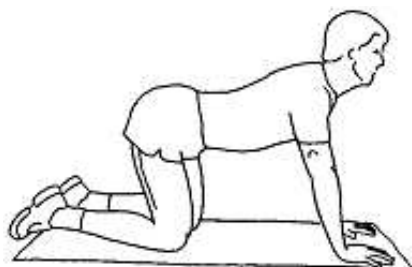
Sidoliggande bäckenhivande med armlift



Ligg på sidan med raka ben och stötta dig på armbågen. Gör magen "platt" genom att hiva i bäckenet tills kroppen är sträckt. Lyft samtidigt den översta armen rakt upp i luften.  
Sidoplanka

7

Krum - svank fyrfota



Stå på alla fyra. Krumma ryggen och titta ner. Håll 4-5 sek. Svanka ryggen och titta upp. Håll 4-5 sek. Vila lika länge.  
Äldre och seniorövning  
Lågtröskel

© 2014 ExorLive AS ®

2014-06-27