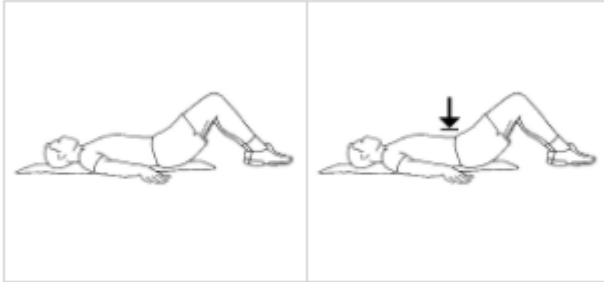


## Rygg

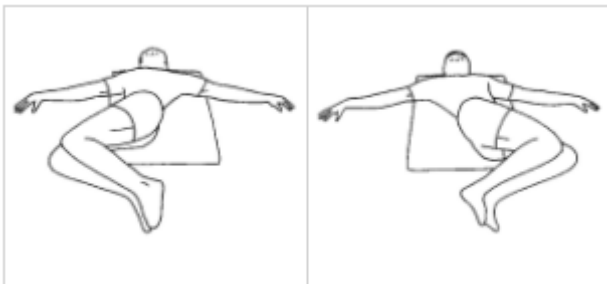
Vid ryggsmärta är det viktigt att hålla igång cirkulationen i muskulaturen. Övningarna ska göras 3 ggr/dag. Utför varje övning 15 gånger.

### Platt mage



Ligg på rygg med böjda ben, håll bäcken och rygg i neutralposition. Aktivera den nedre och djupaste delen av magmuskulaturen genom att trycka in naveln mot ryggen. Försök att hålla spänningen medan du andas normalt i 5-10 sek.

### Benfällning



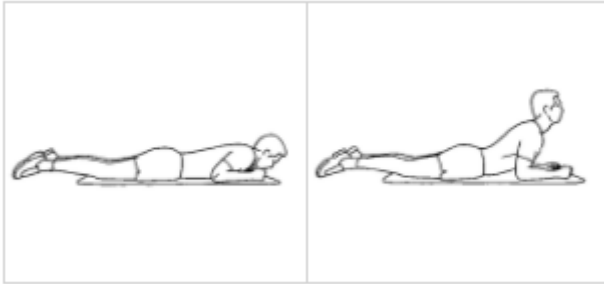
Ligg på rygg med fötterna i golvet och händerna längs sidorna. Låt benen falla kontrollerat ut till ena sidan och använd magmusklerna till att dra benen upp igen, samtidigt som du pressar nedre delen av ryggen mot underlaget.

### Ryggliggande säte- och höftböjarsträck



Ligg på rygg, lyft det ena benet och ta tag om knät. Dra benet mot bröstet tills du känner att det sträcker i sätesmuskulaturen. Håll 30 sek och byt ben.

### Magliggande bakåtböjning



Ligg på mage och slappna av några sekunder. Böj sedan ryggen bakåt genom att placera armbågarna i underlaget och trycka upp. Ta några lugna andetag och slappna av i positionen.

- Övningen kan stegras genom att placera händerna i underlaget och trycka upp till raka armar. Andas ut och slappna av innan du går ner igen.

Promenad är en väldigt bra träningsform. Promenera helst dagligen och anpassa gångsträckan utifrån din förmåga. Undvik stillasittande längre än 20 minuter åt gången.