

RYGGJUMPPA

Rörlighetsträning för ryggen: lägg dig på mage och placera handflatorna i höjd med öronen. Tryck dig bakåt på sträckta armar. Håll axlarna avslappnade och blicken riktad mot golvet under hela rörelsen. Upprepa rörelsen 10 gånger i lugn takt.



Övning som stärker ryggmusklerna: lägg dig på mage på golvet. Sträck ut benen och armarna. Lyft motsatt hand och fot 5 cm från golvet, tøj handen framåt och foten bakåt. Upprepa rörelsen 10 gånger i lugn takt.



Tøjning av lårets framsida: lägg dig på sidan och böj knäna i ca 90°. Ta tag i den övre fotens vrist och dra försiktigt hälen upp mot stjärten, samtidigt som du pressar höften framåt. Tøjningen skall kännas på framsidan av låret. Håll tøjningen 30-60 sekunder och kom ihåg att tøjja båda benen.



RYGGJUMPPA

Magmuskelövning: lägg ett gymnastikgummiband eller en halsduk på golvet och lägg dig på rygg ovanpå den. Ta ett stadigt tag om gummibandet eller halsduken med båda händerna. Dra magknappen in mot ryggraden genom att spänna magmusklerna. Lyft huvudet långsamt mot bröstkorgen. Håll positionen 5 sekunder och sänk sedan huvudet långsamt tillbaka till golvet. Upprepa 10-15 gånger i lugn takt.



Töjning av lårets baksida: lägg dig på rygg i en dörröppning, lyft en fot mot väggen och låt den andra ligga rak på golvet. Observera, att du bör vara så nära väggen, att skinkan på den sida du töjer vilar mot väggen.

Böj vristen och tryck försiktigt knävecket mot väggen.

Töjningen bör kännas på baksidan av låret och bakom knät.

Håll töjningen i 30-60 sekunder och kom ihåg att töja båda sidorna.



Viloställning för ryggen: lägg dig på rygg på en matta, och lyft fötterna upp på en stol eller en soffa. Låt övre ryggen och bäckenet trycka mot underlaget. Slappna av och vila i positionen cirka 10-15 minuter.

