

Träningsprogram rygg

Övningarna nedan aktiverar ryggens muskelkorsett och benens muskulatur.

Träna 2-4 gånger/dag. Övningarna finns även digitalt på www.1177.se. Välj Region Jönköpings län och sök på Träning efter ryggoperation.

Ryggliggande med böjda ben

1. Aktivera muskelkorsetten genom att dra in magen nedanför naveln, spänn mjukt och långsamt och du aktiverar ryggens muskelkorsett. Håll kvar 3-5 sek, vila. Upprepa 5 gånger i följd.



2. Aktivera muskelkorsetten som i övning 1. Tryck ena handen samt motsatt sidas fot mot underlaget. Växla sida. Upprepa 5 gånger per sida.

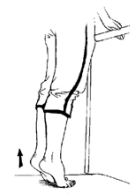


Stående med lätt handstöd

3. Aktivera muskelkorsetten. Stå vänd mot en dörrpost med lätt böjda ben och med en hand på vardera sida. Andas in, på utandningen pressa en underarm i taget mot dörrposten och känn hur bukmuskeln spänns. Upprepa 5 gånger per sida.



4. Häv upp på tår, spänn skinkorna och gå långsamt tillbaka. Upprepa 10-20 gånger i jämn rytm.



5. Böj och sträck knäna. Upprepa 5-15 gånger i jämn rytm.

