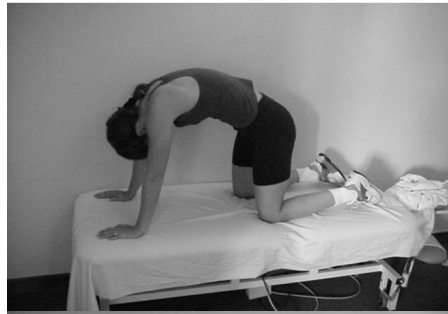


# Bål&Ländryggsövningar

## 1) Cat/Camel Övning:

- För mjukt&långsamt ryggen som i en båge genom att pressa upp ryggen i en båge (rugga som en Katt)
- Känn att du pressar upp bröstryggen mellan skulderbladen samtidigt som du tappar bäckenet bakåt genom att dra in 'svansen' mellan benen och spänner till i sätet
- Gå sedan långsamt tillbaka ned i motsatt riktning i med ryggen i svank (som en Kamel)
- Upplev att du 'tappar' ryggen mellan skulderbladen samtidigt som du för bäckenet framåt för att svanka i ländryggen så djupt som möjligt.
- Övningen görs inom smärtfritt intervall och i en kontinuerlig mjuk rörelse hela tiden "i en vågrörelse".

**Minst 10 repetitioner per set. (1 set=Katt+Kamel)**



## 2) Hunden eller Stålmannen

- Stående på knän och händer, omfamna ryggraden med bukmuskelkorsetten genom att i utandning dra ned nedre revbenen mot blygdbenet och hålla i denna avsmalning av midjan under hela träningen.
- Sträck ut ena armen och motsatta benet i nivå med kroppens förlängning. Håll denna position (Omfamningen!) position i ca 5-10 sekunder
- Gå långsamt och kontrollerat tillbaka till utgångspositionen och repetera rörelsen med motsatta sidan.
- Nyckelpunkterna att komma ihåg är att bibehålla knäna höftbredd isär samt hålla ländryggen i neutral position via omfamningen hela tiden

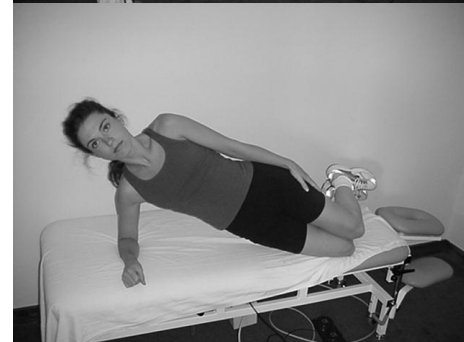
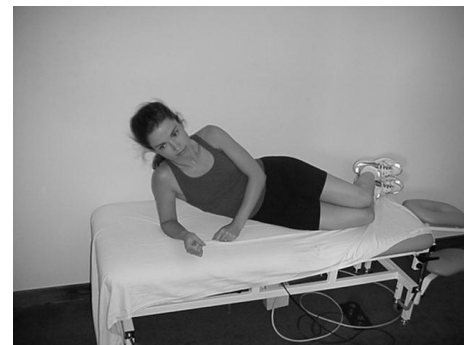
**Gör 2-12 repetitioner varje sida per set**



## 3) Sidobryggan (Open Bridge)

- Omfamna ryggraden enligt tidigare övning
- För upp och tryck fram kroppen i sidobryggan genom att pressa med utsida säte uppåt (nedre höft) och framåt så att knä, höft, axel och huvud befinner sig i en rak linje med varandra ("Rak som en planka")
- Håll denna position 8-10 sekunder
- Sänk sakta och kontrollerat ned igen. Var noga med att bibehållen omfamning via bukmuskulaturen hela tiden

**Gör 2-12 repetitioner varje sida per set**



# Bål&Ländryggsövningar

## 4) Mc Gill's Special Sit Up

Enligt de senaste forskningsrönen är denna typ av Special Sit Up "Den bästa magövningen". Detta tack vare att samtidigt som den är en mycket utmanande och krävande övning för bålen, så ger även övningen den minsta möjliga belastning och påfrestning på ryggraden än någon annan magövning.

Precis som alla andra övningar med avsikt att bibehålla och skapa en god ryggradshälsa är det nödvändigt att dagligen försöka utföra denna special Sit Up.

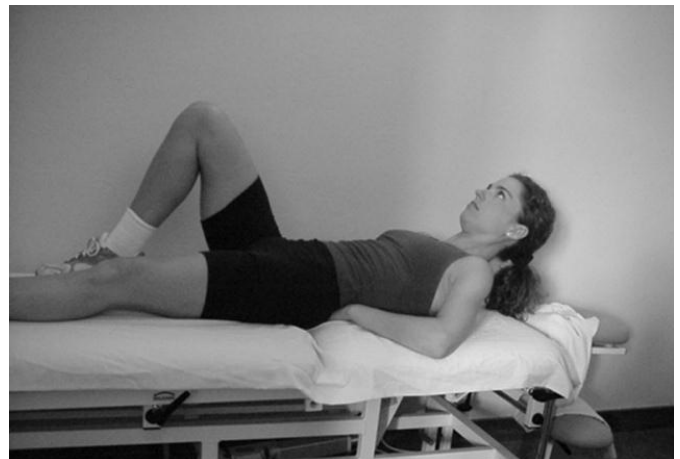
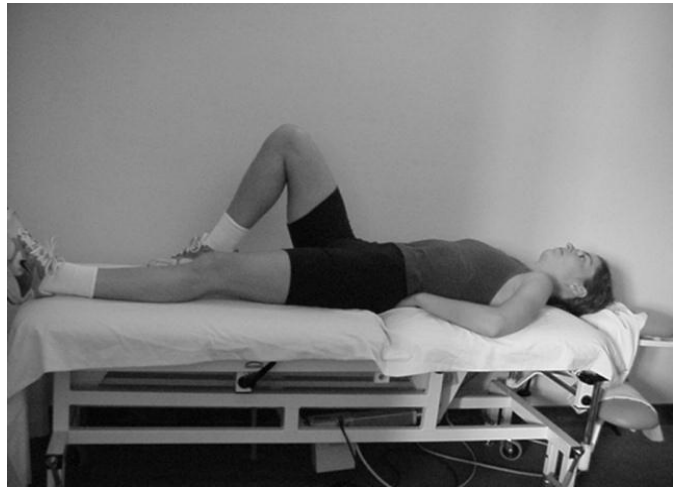
Gör övningen enligt följande:

- Ligg plant på golv med ena benet böjt (som bild) (det spelar ingen roll vilket ben som är böjt och man behöver heller inte byta ben mellan övningsseten)
- Placera båda händerna under nedre delen av ländryggssvanken och pressa ned ländrygg mot handryggarna. Var noga med att bibehålla detta tryck hela tiden (Omfamningsövningen igen!)
- Förläng ryggraden via nacken genom att göra en liten "Ja" nickning med huvudet och dra in hakan något så att bakhuvudet vilar skönt mot golvet. Visualisera att du håller en Apelsin mellan haka och bröstet.
- Under utandning lyft långsamt övre delen av kroppen precis så att skulderbladen lyfts från marken genom att dra och föra ned de nedre revbenen mot bäckenet. (Som enligt nedre bilden)
- Håll kvar ihopdragningen och positionen i 5 sekunder
- Återgå sedan långsamt tillbaka ned igen

**Gör 5-10 repetitioner**

För svårare respektive lättare alternativ:

- ❖ Innan Sit Up rörelsen, lyft båda armbågar uppåt så att de "svävar" ovanför marken
- ❖ Ta hjälp av armbågarna genom att pressa dem nedåt för hjälpa upp och att hålla kvar i övre positionen



**niana**  
Friskvård på Jobbet

Niana Klinikerna:

- ❖ Vaxholm
- ❖ Kista

[www.niana.se](http://www.niana.se)

Leg. Kiropraktor / Cert. Massör  
Christer Feldt | Mobil:070-589 84 35