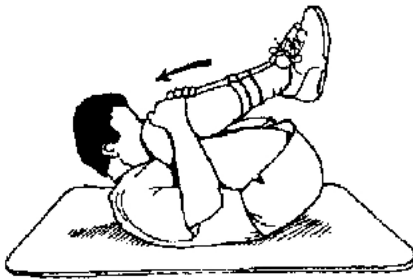




# RYGGTÖJNING LUMBALT - MEDEL

1-Jun-2010 12:33



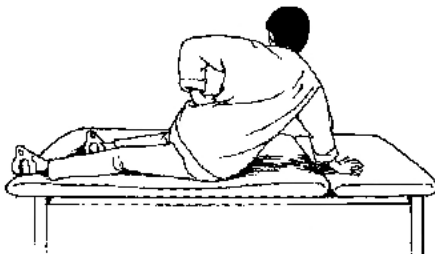
Drag båda benen upp mot bröstet. Rulla fram och tillbaka så att töjning känns i ryggen.



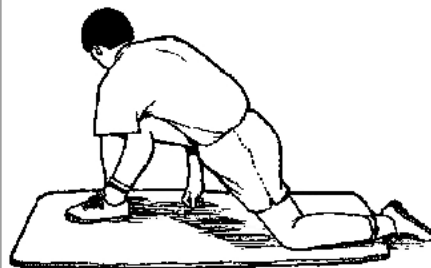
Med undre benet rakt. Läg det andra benet över det undre. Vrid samtidigt överkroppen över till motsatta sidan tills töjning känns. Obs! släpp inte det övre benet från underlaget.



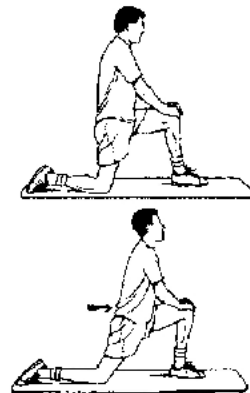
Sjunk ihop och sträva framåt med händerna, låt baken sjunka nedåt mot fötterna och slappna av.



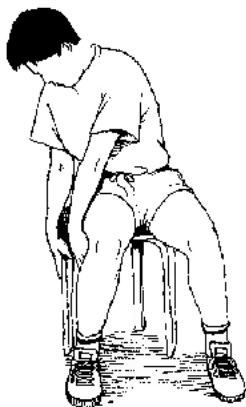
Lyft dig sakta upp tills du känner att det stramar i midjan.



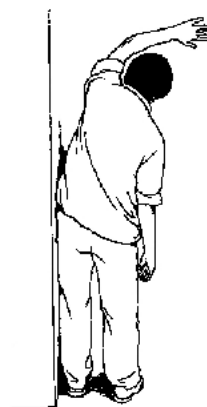
Med båda armarna över främre knät. Fall framåt i höften.



Pressa knät snett nedåt/ framåt. Slappna av och fall framåt i höften tills töjning känns.



Ländrygg vänster med kil och kudde under höger skinka. Luta/ vrid överkroppen åt höger samtidigt som böjning sker framåt, andas ut och känn stramhet på vänster ländrygg.



Med armen sträckt ovanför huvudet. Böj kroppen sakta åt sidan tills töjning känns.



Stå still med fötterna parallellt, vrid överkroppen allt du kan åt höger och sedan åt vänster.