



TRÄNA GÄRNA MER ÄN EN GÅNG OM DAGEN

2-3 OMGÅNGAR PER ÖVNING 10-20 REPETITIONER/OMG

MIXA MED PROMENADER SOM DU BÖRJAR MKT KORT MED TILLS DU ÖKAR

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - "Platt mage" ryggliggande				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 10-15 sek.
2 - Transversus aktivering och kontroll av rotation 3				Ligg på rygg med naturlig svank i korsryggen. Böj det ena benet och placera foten i golvet. Spänn muskelkorsetten. För knät ut till sidan och tillbaka igen, utan att detta åstadkommer någon rörelse i korsryggen. Håll eventuellt ena handen på höftkammaren för att försäkra att korsryggen ej rör sig.
3 - Transversus aktivering och kontroll av rotation 6				Ligg på rygg med naturlig svank i korsryggen. Böj bägge benen och placera fötterna i golvet. Spänn muskelkorsetten. Lyft den ena foten från golvet utan att detta åstadkommer någon rörelse i korsryggen. Håll eventuellt ena handen på höftkammen för att försäkra att korsryggen ej rör sig.
4 - Stående viktöverföring med stöd				Sätt två stolar med stolsryggarna mot varandra. Stå mellan stolarna så att du kan ta stöd på stolsryggarna. Böj lite i knäna. Läg vikten över på det ena benet, stå en stund innan du lägger vikten över på det andra benet.
5 - Aktivering av djup ryggmuskulatur 2				Stå med en naturlig svank i korsryggen. Placera fingertopparna på övergången mellan korsryggen och korsbenet. För den motsatta armen framför kroppen och notera att muskulaturen spänner under fingertopparna.
6 - Svaja i vinden				Stå rätt upp och ner. Rör kroppen fram och tillbaka utan att bena flyttas - som om du svajar i vinden. Börja med stora utslag och gör det gradvis mindre och mindre tills du står helt stilla.
7 - Knäböj mot en vägg				Stå med ryggen mot en vägg och placera benen en bit framför den. Gå ned i sittställning och håll denna position. Försök att hålla positionen så länge du orkar, och vila därefter lika länge innan du upprepar.
8 - Tåhäv 1				Stå med ungefär höftbrett avstånd mellan fötterna. Lyft hälarna och pressa upp dig till tåstående. Sänk dig ner igen och upprepa. Övningen kan göras med eller utan stöd.  Øvelsen kan gøres sværere ved at man slipper støtten eller lukker øjnene.



[Se video av dina övningar](#)