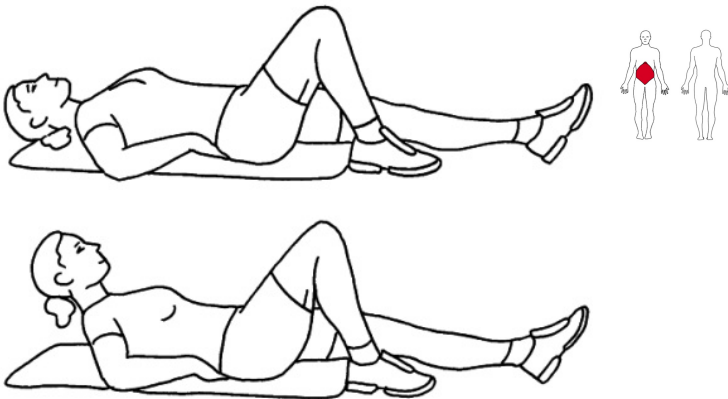


Utför programmet varje dag morgon och kväll för bäst effekt. Lätt smärta är helt ok när övningarna utförs.

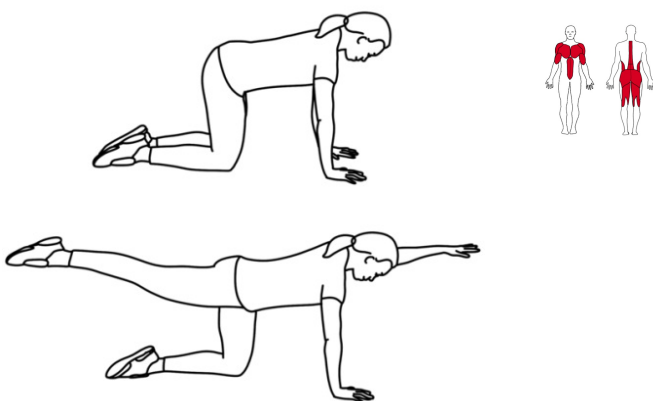
Detta program är vår version av stabilitet för bålen. Det utgår från McGills Big 3, vilket visat sig vara väldigt effektivt för att minska ryggsmärta hos individer på alla aktivitetsnivåer. Vi har även lagt till några ytterligare övningar för att få ett mer heltäckande program.



1. Curl up

Ligg på rygg med ett ben böjt och ett rakt. Placera händerna i korsryggen med handflatorna ned och ha armbågarna ut till sidan. Använd magmusklerna till att lyft skuldror och huvudet upp från underlaget. Håll nacken neutral med hakan något indragen. Håll ställningen på toppen i tio sekunder och sänk långsamt ned igen.

Utför övningen 6 x 10 sekunder. Vila sedan 20-30 sek. Sedan gör övningen 4 x 10 sek, vila 20-30 sek och avsluta med 2 x 10 sek.

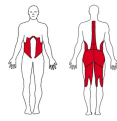
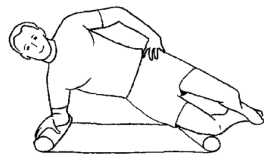
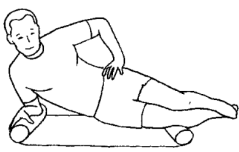


2. Diagonallyft

Stå på alla fyra med huvudet i förlängning av överkroppen. Håll blicken mot händerna i golvet. Spänn och stabilisera mag- och ländryggsregionen genom att andas in mot magmusklerna. Sträck växelvis den ena armen och det motsatta benet tills de är i förlängning av kroppen. Håll positionen i 10 sekunder. Håll bäckenet och ländryggen stilla och i en neutral position under hela rörelsen. Nudda handen mot motsatt knä efter varje repetition och upprepa rörelsen.

Utför övningen på ena sidan 6 x 10 sekunder. Gör sedan andra sidan 6 x 10 sek. Sedan gör du motsvarande 4 x 10 sek per sida och avsluta med 2 x 10 sek per sida.



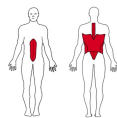
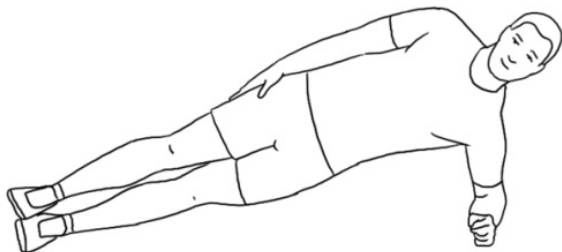


3. Sidoplanka 1

Välj om du vill göra Sidoplanka 1, 2 eller 3.

Ligg på sidan med böjda ben och stöd kroppen mot ena armbågen. Finn neutralställningen i ryggen och bäcken. Spänn nedre delen av magen genom att andas in, håll bålspänningen och lyft bäckenet tills kroppen är rak. Håll i 10 sekunder och vila lika länge innan du upprepar. Gör färdigt ena sidan innan du byter sida.

Utför övningen på ena sidan 6 x 10 sekunder. Gör sedan andra sidan 6 x 10 sek. Sedan gör du motsvarande 4 x 10 sek per sida och avsluta med 2 x 10 sek per sida.

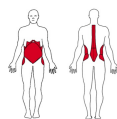
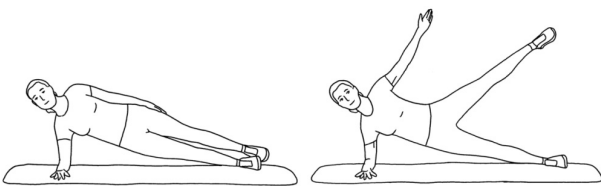


4. Sidoplanka 2

Välj om du vill göra Sidoplanka 1, 2 eller 3.

Lägg dig på sidan och stöd dig på den ena armbågen. Pressa axeln bort från kroppen. Lyft höften från underlaget och hitta neutralställning i rygg och bäcken. Håll positionen i 10 sekunder. Upprepa.

Utför övningen på ena sidan 6 x 10 sekunder. Gör sedan andra sidan 6 x 10 sek. Sedan gör du motsvarande 4 x 10 sek per sida och avsluta med 2 x 10 sek per sida.



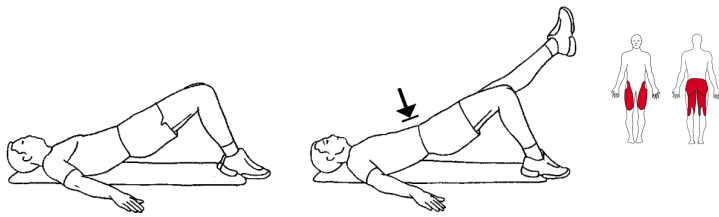
5. Sidoplanka 3

Välj om du vill göra Sidoplanka 1, 2 eller 3.

Lägg dig på sidan och stöd dig på den ena armbågen. Pressa axeln bort från kroppen. Lyft höften från underlaget och hitta neutralställning i rygg och bäcken. Lyft upp benet mot taket och håll positionen i 10 sekunder. Sänk därefter långsamt tillbaka igen. Upprepa.

Utför övningen på ena sidan 6 x 10 sekunder. Gör sedan andra sidan 6 x 10 sek. Sedan gör du motsvarande 4 x 10 sek per sida och avsluta med 2 x 10 sek per sida.

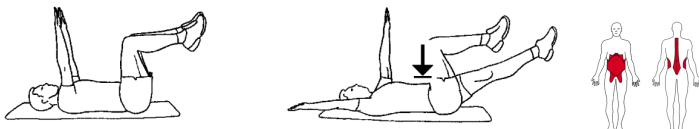




6. Bäckenlyft med bensträckning

Placera fotsulorna på golvet och lägg armarna i kors över bröstet. Spänn den nedre delen av magen genom att andas ner mot bäckenet och tippa bäckenet försiktigt bakåt. Sparka växelvis upp benen i långsamma bensparkar. Håll positionen statiskt i 10 sekunder innan du byter ben. Låren ska hela tiden vara parallella.

Utför övningen med ena benet 6 x 10 sekunder. Gör sedan andra benet 6 x 10 sek. Sedan gör du motsvarande 4 x 10 sek per ben och avsluta med 2 x 10 sek per ben.

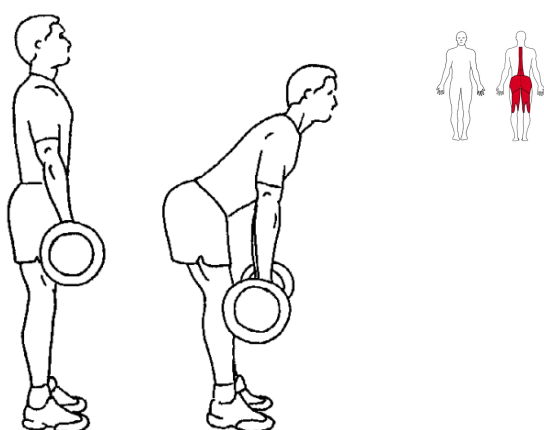


7. Dead Bug

Ligg på ryggen med 90 grader i höfter och knän. Håll armarna utsträckta över bröstet. Aktivera den nedre och djupaste delen av magmuskulaturen genom att dra naveln in mot ryggen. Håll spänningen, samtidigt som du sänker den ena armen och sträcker motsatt ben. Återgå till startläget och upprepa med motsatt arm och ben.

För att öka svårigheten kan du med fördel hålla fast en boll mellan knä och armbåge och spänna magen så att skulderbladen lyfter från marken medan du utför övningen.

Set: 3 , Repetitioner: 10



8. Marklyft

Denna övning kan göras med handflatorna mot låren, med en pinne eller med vikt.

Stå med god hållning och förläng ryggraden något. Låt armarna hänga nedåt framför låren. Andas in med magen och skapa ett lätt båltryck. Pressa händerna eller pinne/stång lätt mot låren och låt sätet glida bakåt samtidigt som du fäller överkroppen lätt framåt. Håll ryggraden neutral i en lätt svank genom hela rörelsen. Gå så långt som rörligheten tillåter. Returnera till utgångspositionen genom att driva höftpartiet framåt. Upprepa

Set: 3 , Repetitioner: 10

