

Ryggrotation

Vid problem med ryggen blir det stelare att vrida ryggen när man blir mindre aktiv. Dessa övningar gör att ryggen kan röra sig normalt igen.

Övning 1:

Lägg dig på rygg med böjda knän och fotsulorna mot underlaget.

Armarna ska vara avslappnade och ligga en bit ifrån kroppen. Luta knäna långsamt åt ena sidan, för dem tillbaka till utgångsläget och upprepa på den andra sidan.



Övning 2:

Lägg dig på rygg med det ena benet rakt och det andra böjt mot underlaget.

Armarna ska vara avslappnade och ligga en bit ifrån kroppen.

Luta långsamt det böjda knäet mot det raka benet.

Du kan hjälpa rörelsen med handen genom att trycka knäet närmare underlaget.

För tillbaka knäet och handen till utgångsläget och upprepa på den andra sidan.



Övning 3:

Sätt dig på en stadig stol.

Vänd dig långsamt bakåt och vrid ryggen så långt du kan. Börja rörelsen med händerna.

Upprepa på den andra sidan.

Om rörelsen känns behaglig kan du förstärka den genom att ta tag i stolens ryggstöd med händerna.

