

BättreRygg© Del 1. Grundläggande träning av hållning, bålkontroll och samtidig koordination av enkla kroppsrörelser

1a. Grundläggande aktivering av inre bålmuskler i liggande position
Bäckenkontrollövning och "grundaktivering"

↘ = rörelse pil



↓ = tryck pil

1b. Grundläggande aktivering av inre bålmuskulatur med samtidigt enkla kroppsrörelser i liggande position
"Musslan"



Dubbel eller växelvis armpendling



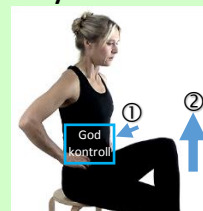
2a. Grundläggande hållning i sittande position



2b. Grundläggande aktivering av inre bålmuskler i sittande position



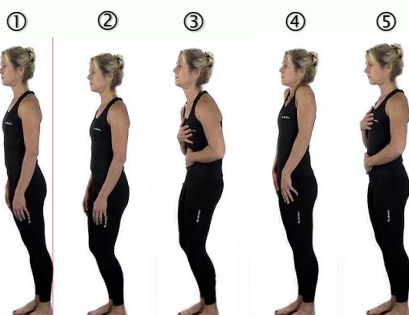
2c. Grundläggande aktivering av inre bålmuskulatur samtidigt som du utför enkla kroppsrörelser i sittande position
Sittande benlyft



Dubbel eller växelvis armpendling



3a. Grundläggande hållning i stående position



3b. Grundläggande aktivering av inre bålmuskler i stående position



3c. Grundläggande aktivering av inre bålmuskulatur samtidigt som du utför enkla kroppsrörelser i stående position.
Stående tyndöverföring



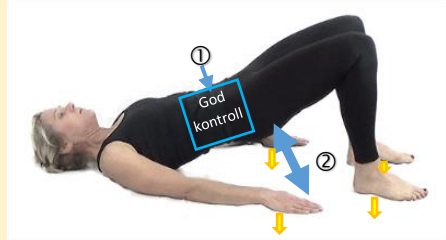
Dubbel eller växelvis armpendling



BättreRygg® Del 2: Stegrad träning av hållning och bålkontroll i samband med mer utmanande kroppsrörelser

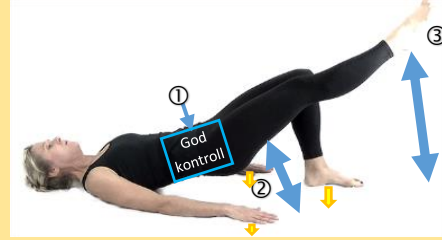
Svårighetssteg A

1A) Liggande bäckenlyft



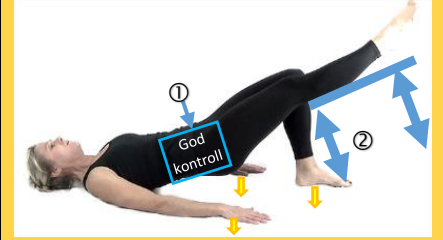
Svårighetssteg B

1B) Liggande bäckenlyft och bensträck

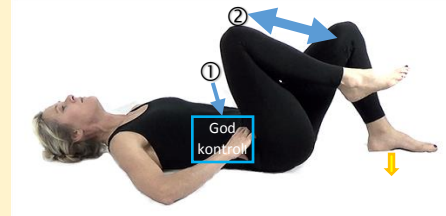


Svårighetssteg C

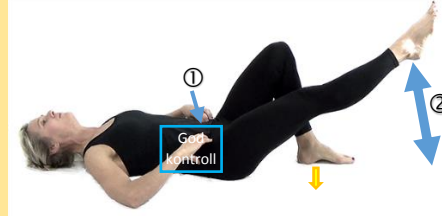
1C) Liggande bäckenlyft på ett ben



2A) Liggande knälyft



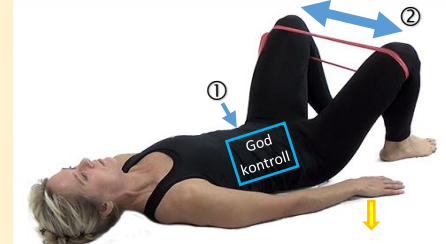
2B) Liggande raktbenlyft



2C) Liggande sit-ups med vridning



3A) Liggande musslan med gummiband



3B) Sidliggande musslan med gummiband



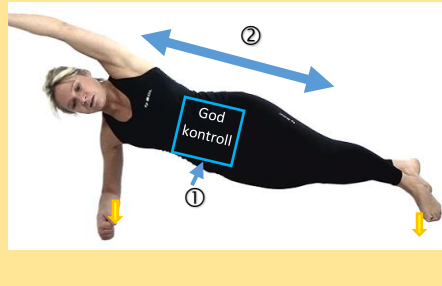
2C) Sidliggande benlyft med gummiband



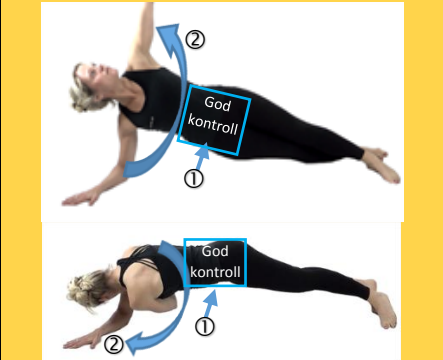
4A) Sidoplankan på knä + arm sträck



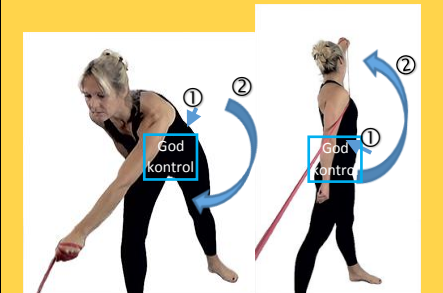
4B) Sidoplankan på fötter + arm sträck



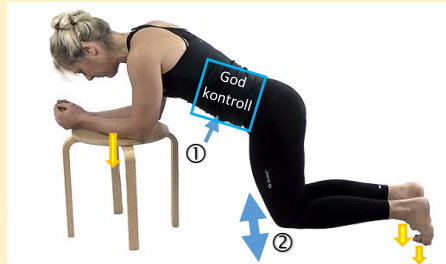
4C) Sidoplankan på fötter + vridning



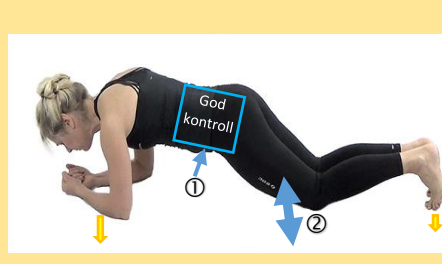
Alternativ i stående



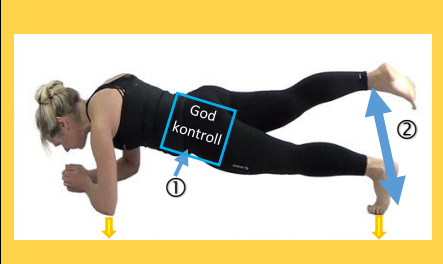
5A) Knästående plank med stöd av stol



5B) Plankan



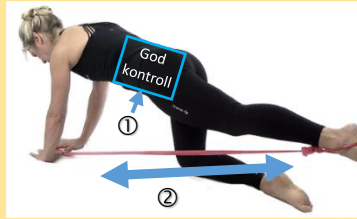
5C) Plankan



6A) Fyrfota arm eller bensträck



6B) Fyrfota bensträck med gummiband



6C) Fyrfota arm- och bensträck med gummiband



Alternativ i enbensstående



7A) Armhävningar mot vägg



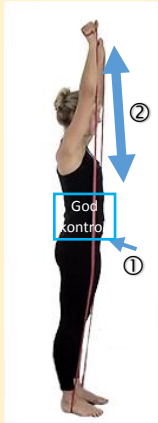
7B) Armhävningar mot bänk/bord



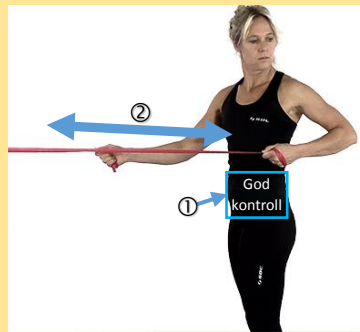
7C) Armhävningar på golvet



8A) Stående armlöft



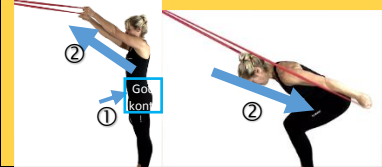
8B) Stående rodd



8C) Stående rak armpending



Alt: Skidstakning med gummiband



9A) Stående benböj (boll mot vägg)



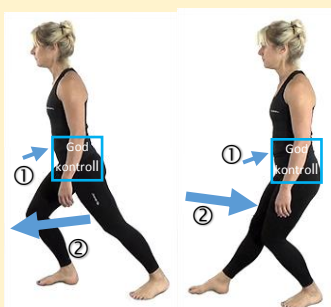
9B) Stående benböj med armarna över huvudet



9C) Stående knälyft



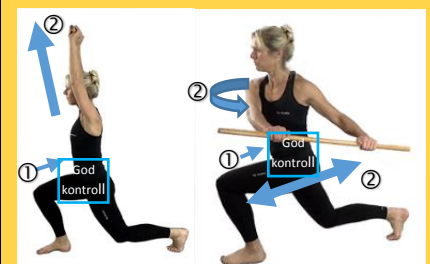
10A) Tyngöverföring i tandemstående



10B) Utfallssteg



10C) Stående utfall



BättreRygg[©] rörlighet - Träning av rörlighet i ryggen

1A) Ryggextension till armbågar



1B) Ryggextension till mellanläge



1C) Ryggextension till raka armar



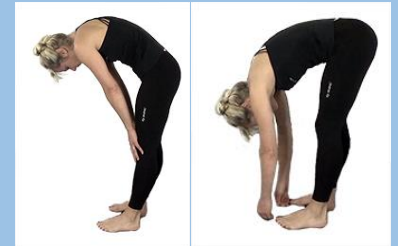
2A) Ryggflexion i liggande



2B) Ryggflexion sittandes på hälar



2C) Flexion i sittande/stående



3A) Rotation i liggande, axlar ligger kvar



3B) Rotation i liggande av motsatt arm och ben



Detta verk skyddas enligt lagen om upphovsrätt (URL 1960:729)

Generell träning

För att förbättra din uthållighet och kondition, komplettera med generell träning som t.ex. promenader, gång i trappor, stavgång, cykling, dans, simning 3ggr/v. Du ska börja träna ca.20 % kortare tid än vad du kan och sedan ökar du träningen med 20% efter 2 veckor. Du ska helst träna med en ansträngning (enligt Borgsskalan mellan 11 (ganska lätt) och 14 (ansträngande)).

Borgsskalan

Mycket mycket lätt	6	Känner nästan ingenting
Mycket lätt	7	Skön dag på stan
Ganska lätt	8	Börjar bli lite varm
Något ansträngande	9	Orkar länge – behagligt
Ansträngande	10	Tyngre andning – jobbigt
Mycket ansträngande	11	Tar i ordentligt – riktigt jobbigt
Mycket mycket ansträngande	12	Hur jobbigt som helst
	13	
	14	
	15	
	16	
	17	
	18	
	19	
	20	

Efter uppvärmning och efter träningen kan det vara skönt att göra töjning/stretching övningar. Varje rörelse kan göras flera gånger, du kan hålla så länge du tycker det är skönt. Här är förslag till några övningar.

Töjning av skinkmuskler



Töjning av höftböjarmuskel



Töjning av framsida lår



Töjning av hamstringsmuskler



Töjning av insida lår



Träningsdagbok

Namn: _____ :

Din fysioterapeut fyller i vilka övningar du ska träna. Du kryssar av när du har gjort övningarna.

Vecka	Dag	BättreRygg☺ Del 1			BättreRygg☺ Del 2										BättreRygg☺ Rörlighet			Generell träning		
		1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	Borgskalan		
			Mån																	
	Tis																			
	Ons																			
	Tors																			
	Fre																			
	Lör																			
	Sön																			
	Mån																			
	Tis																			
	Ons																			
	Tors																			
	Fre																			
	Lör																			
	Sön																			
	Mån																			
	Tis																			
	Ons																			
	Tors																			
	Fre																			
	Lör																			
	Sön																			
	Mån																			
	Tis																			
	Ons																			
	Tors																			
	Fre																			
	Lör																			
	Sön																			

