

7.3.3 BättreRygg☺ - Träningsprogram

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

Träningsprogram för deltagare i BättreRygg☺		
<p>Del 1: Grundläggande träning av hållning, bålkontroll och samtidig koordination av enkla kroppsrörelser</p>	<p><u>Mål:</u> Att hitta och bibehålla en neutral hållning och inre bålmuskelaktivering i statiska positioner samt i samband med enkla kroppsrörelse i liggande, sittande och stående.</p> <p><u>Utförande:</u> Övningar och dosering individanpassas av ansvarig/behandlande terapeut. Övningarna utförs som hemprogram och daglig träning är att rekommendera för optimalt resultat.</p> <p><i>Ansvarig terapeut bedömer när grundläggande kompetenser i program 1 är uppnådda innan stegring sker till program 2.</i></p>	<p>Träning rörlighet i ryggen</p> <p><u>Mål:</u> Återställa normal rörlighet i ryggen</p> <p><u>Utförande:</u> Individanpassa utifrån behov.</p>
<p>Del 2: Stegrad träning av hållning och bålkontroll i samband med mer utmanande kroppsrörelser inklusive ryggrörelse</p>	<p><u>Mål:</u> Att hitta och bibehålla en kontrollerad hållning och inre bålmuskelaktivering i samband med mer utmanande kroppsrörelser inklusive ryggrörelse.</p> <p><u>Utförande:</u> Övningar och dosering individanpassas av ansvarig terapeut/gymnast. Övningar utförs 2 ggr per vecka under 12 veckor med uppföljning hos den sjukgymnast/fysioterapeut som träffade patienten först (ansvarig sjukgymnast/fysioterapeut) De första 6 veckorna erbjuds patienter möjlighet att träna i grupp som övervakas av leg sjukgymnast/fysioterapeut. Patienten kan då få stöd och återkoppling angående utförande av övningar och hjälp att stegra övningar vid behov. Patientundervisning om egenvård och hantering av ryggbesvär utförs även i grupp.</p>	
<p>Förutsättning för progrediering är att man har klarat de grundläggande övningarna för bålkontroll och hållning som finns under del 1. Fysioterapeuten/sjukgymnasten individanpassar och väljer aktuella övningar och dosering utifrån sin bedömning. Se detta som ett förslag. När patienten klarat del 1 kan fortsatt träning ske i grupp, som övervakas av annan terapeut. Dock ligger uppföljningsansvaret vid 12 veckor hos den terapeut som träffade patienten först (ansvarig sjukgymnast/fysioterapeut). Programmet är konstruerat så att svårighetsgraden ökar med numreringen. Svårighetsgraden ökas också genom att gå från utgångsposition i liggande, sittande till stående. Du ska utföra övningarna på det sätt de instruerats. Upprepa övningar det antal gånger du kan långsamt, kontrollerat och med en jämn rörelse utan onödig spänning. Du kan uppleva träningsvärk i början, det är helt normalt. Dina kända ryggsmärtor kan också förvärras lite vid starten. Du kan dock förvänta dig att detta avtar efter hand. Kontakta din instruktör om du har frågor eller känner dig osäker.</p>		

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

1a. Grundläggande aktivering av inre bålmuskler i liggande position

Bäckenkontrollövning

- Ligg på rygg med böjda knän, sätt händerna på baksidan av bäckenet. Tryck ned svanken och känn hur bäckenet tippas bakåt och glider över dina händer. Tippa bäckenet framåt och känn hur svanken ökas. Ta bort händerna och upprepa tippningarna framåt och bakåt med mindre och mindre rörelse. Stanna i normal neutral position.

Hitta inre bålmuskelaktivering

Denna muskelaktivering kommer du att använda i samtliga övningar i din träning. Vi kallar den för **"grundaktivering"**

- Ligg på rygg med böjda knän och lägg händerna innanför dina bäckenkammar.
- ① Andas ett lugn andetag in och ut och gör ett ssss-ljud och känn hur den inre bålmuskulaturen spänns under dina händer. Denna muskelaktivering ska göras långsamt och med lite kraft där man känner att nedre delen av magen dras inåt-bakåt-uppåt
 - Alternativa instruktioner
 - Dra nedre delen av magen bort från resåren
 - Tänk att du använder musklerna som ett bälte som drar runt midjan
 - Tänk att du har en full blåsa och vill knipa
- Se till att man inte:
 - håller andan,
 - trycker ned svanken i underlaget,
 - krummar ryggen



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

"Musslan"

Ligg på ryggen med böjda ben. ① Starta med grundaktivering som beskrivs under hitta inre bålmuskulatur. ② Fäll växelvis höger och vänster knä åt sidan. Var noga med att bäckenet inte följer med i rörelsen. Du reglerar detta genom att dosera kraften i din aktivering av de inre magmusklerna

Antal _____



Utföra på samma sätt fast i sidliggande

Antal _____

Dubbel eller växelvis armpending

① Starta grundaktivering. ② För de raka armarna över huvudet antingen tillsammans eller växelvis. Var noga med att behålla svanken i neutralläge. Du reglerar detta genom att dosera kraften i din aktivering av de inre magmusklerna medan du behåller grundspänningen och svanken.

Antal _____



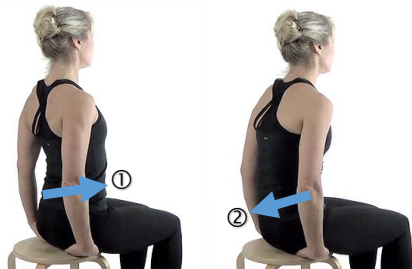
2a. Grundläggande hållning i sittande position

Vid en neutral hållning blir belastning på ryggen så optimal fördelad som möjligt.

Känn själv efter hur belastningen på ryggen ökar när du sjunker ihop med ryggen och lättar när du sträcker upp den!

Övning på hållning i sittande:

- Sitt på en stol med händerna under dina sittbensknölar.
- ① Roter ditt bäcken framåt. Känn hur du rullar fram och över dina sittbensknölar och ryggen svankar. Roter tillbaka till utgångsposition-känn hur du sitter på dina sittbensknölar och bäckenet är rakt.
- ② Roter ditt bäcken bakåt. Ryggen krummar och du sitter i hopsjunken position. Fortsätt att rulla upp och ner på dina sittbensknölar genom att svanka och kuta ett par gånger



- Stanna i ett läge där du känner att vikten är rakt över sittbensknölarerna då är ryggen i ett neutralläge.
- Dina öron, axel, höft borde befinna sig i någorlunda lodlinje.

2b. Grundläggande aktivering av inre bålmuskler i sittande position

Sitt på en stol med god hållning. Håll händerna innanför bäckenkammarna.

① Grundaktivera och känn hur inre bålmuskulatur spänns under dina händer. Tänk att du andas normalt under övningen. Träna att hålla kvar muskelaktiveringen

Antal _____



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

4. Sittande benlyft

Sittande på stol eller boll. ① Starta med grundaktivering. ② Lyft sakta ett ben och håll samtidigt överkroppen stilla. Antal _____



5. Dubbel eller växelvis armpendling

Sittande på stol eller boll. ① Starta med grundaktivering. För de raka armarna över huvudet utan att förändra svanken. Lyft armarna antingen tillsammans eller växelvis medan du behåller grundspänningen och din raka rygg/fina hållning.

Antal _____



3a. Grundläggande hållning i stående position

Vid en neutral hållning blir belastning på ryggen så optimal som möjligt.

Känn själv efter hur belastningen på ryggen ökar när du sjunker ihop med ryggen och lättar när du sträcker upp den!

Övning på hållning i stående:

- Stå höftbrett
- ① För tyngden fram på framfoten och bak på hälarna några gånger, gör rörelserna mindre och mindre och stanna med tyngden på framfoten och hela fotsulan i golvet.
- ② Böj och sträck i knäna ett par gånger, gör rörelserna mindre och mindre och stanna med knäna lätt böjda.
- ③ Tippa bäckenet framåt och bakåt, gör tippningarna mindre och mindre tills att du stannar med bäckenet i neuralläge
- ④ Väx mot taket, bli lång.
- ⑤ Dra upp axlarna mot öronen, sänk dem sedan och släpp onödigt spänning.
- Ditt öra, axel, höft, knä och fotled borde befinna sig i någorlunda lodlinje.



3b. Grundläggande aktivering av inre bålmuskler i stående

Stå med god hållning. Håll händerna innanför bäckenkammarna. ① Starta med grundaktivering. Känn hur inre bålmuskulaturen spänns under dina händer.

Tänk att du andas normalt under övningen.

Träna att hålla kvar muskelaktiveringen

Antal _____



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

6. Stående tyndöverföring

Stå med god hållning. Fötterna något bredare än i vanliga fall och tårna lätt pekande utåt. ① Starta med grundaktivering. ② Håll svanken och bäckenet stilla medan du för över kroppstyngden från höger respektive vänster ben.

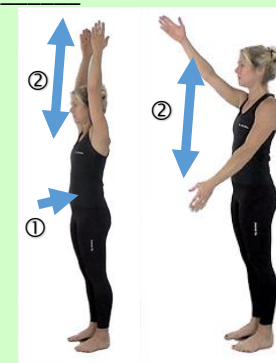
Antal _____



7. Dubbel eller växelvis armpendling

Stå med god hållning. ① Starta med grundaktivering. ② För de raka armarna över huvudet utan att förändra svanken. Lyft armarna antingen tillsammans eller växelvis medan du behåller grundspänningen och svanken

Antal _____



Del 2: Stegrad träning av hållning och bäckkontroll i samband med mer utmanande kroppsrörelser inklusive ryggrörelse

Svårighetssteg A

1A) Liggande bäckenlyft

Ligg ner på ryggen med böjda ben och armarna utmed sidorna.

- ① Starta med grundaktivering.
- ② Bakåtrotera bäcken. Lyft bäckenet långsamt upp och ner med full kontroll av ryggen

Antal _____



Tips: för ökat motstånd: lägg ett gummiband placerat över bäckenet och håll fast det i händerna mot golvet.



Svårighetssteg B

1B) Liggande bäckenlyft och bensträck

Ligg ner på ryggen med böjda ben och armarna utmed sidorna.

- ① Starta med grundaktivering
- ② Bakåtrotera ditt bäcken. Lyft bäckenet långsamt upp först och sedan
- ③ Sträck ut ett ben. Behåll kontrollen av ryggen och bäckenet. Ta ned foten till golvet igen och sänk sedan ned bäckenet. Växla ben varje gång.

Antal _____ per sida



Tips: för ökat motstånd: lägg ett gummiband placerat över bäckenet och håll fast det i händerna mot golvet.

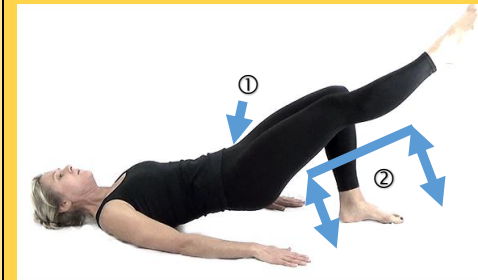
Svårighetssteg C

1C) Liggande bäckenlyft på ett ben

Ligg ner på ryggen med böjda ben och armarna utmed sidorna.

- ① Starta med grundaktivering
- ② Bakåtrotera ditt bäcken. Utför bäckenlyft på ett ben. Se ryggen och det raka benet som en enhet. Behåll kontrollen av rygg och bäckenet.

Växla ben varje gång
Antal _____ per sida



Tips: för ökat motstånd: lägg ett gummiband placerat över bäckenet och håll fast det i händerna mot golvet.

2A) Liggande knälyft

Ligg ner på ryggen med böjda ben och händerna innanför bäckenkammarna

- ① Starta med grundaktivering.
- ② Lyft det böjda benet långsamt upp från golvet och ner igen. Växla ben. Ingen medrörelse i ryggen ska ske.

Antal _____ per sida



2B) Liggande rakt benlyft

Ligg ner på ryggen med ena benet böjt och armarna utmed sidorna.

- ① Starta med grundaktivering.
- ② Lyft det raka benet långsamt upp från golvet och sänk det raka benet sakta mot golvet. Växla ben. Ingen medrörelse i ryggen ska ske.

Antal _____

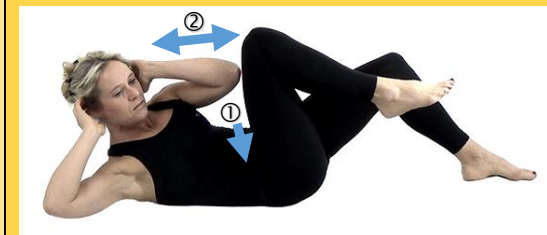


2C) Liggande sit-ups med vridning

Ligg ner på ryggen med böjda ben.

- ① Starta med grundaktivering.
- ② För motsatt armbåge mot motsatt knä med kontrollerad rörelse. Växla sida.

Antal _____



3A) Liggande musslan med gummiband

Ligg ner på ryggen med böjda ben. Gummibandet bundet kring knäna.

- ① Starta med grundaktivering.
- ② Sära på benen långsamt åt bägge sidor samtidigt och långsamt tillbaka igen.

Antal _____

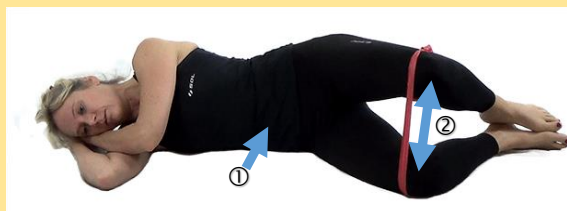


3B) Sidliggande musslan med gummiband

Ligg på sidan med god hållning, med gummiband omkring benen.

- ① Starta med grundaktivering.
- ② För långsamt det övre knät upp och ner.

Antal _____ per sida



2C) Sidliggande benlyft med gummiband

Ligg på sidan, god hållning, med gummiband omkring dina fotleder.

- ① Starta med grundaktivering.
- ② För det övre benet uppåt utan att vrida kroppen mot taket. Sänk ner ben.

Antal _____ per sida



Alternativ

Stående på ett ben i ihopkrupen position. Räta upp och för ett ben snett bakåt som ett skridsko skär.

4A) Sidoplankan på knä + armsträck

Ställ dig i sidoplanka på knä. Placera armbågen under axeln och kroppen i en neutral hållning. Placera höfterna lite framåt.

- ① Starta med grundaktivering.
- ② För den övre armen uppåt utan att vrida kroppen mot taket.

Övningen kan göras med bäckenet stilla (statiskt) eller genom att röra bäckenet upp och ned (dynamiskt). Utför även på andra sidan.

Antal _____ per sida



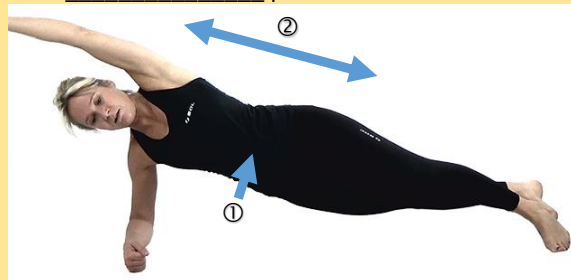
4B) Sidoplankan på fötter + armsträck

Ställ dig i sidoplanka på fötterna. Placera armbågen under axeln och kroppen i en neutral hållning. Placera höfterna lite framåt.

- ① Starta med grundaktivering.
- ② För den övre armen uppåt utan att vrida kroppen mot taket.

Övningen kan göras med bäckenet stilla (statiskt) eller genom att röra bäckenet upp och ned (dynamiskt). Utför även på andra sidan.

Antal _____ per sida



4C) Sidoplankan på fötter + arm- och bensträck

Placera armbågen under axeln och kroppen i en neutral hållning. Placera höfterna lite framåt.

- ① Starta med grundaktivering.
- ② Som övning 4B men utför en kontrollerad vridning genom att föra den övre handen/armen in under kroppen och upp mot taket igen.

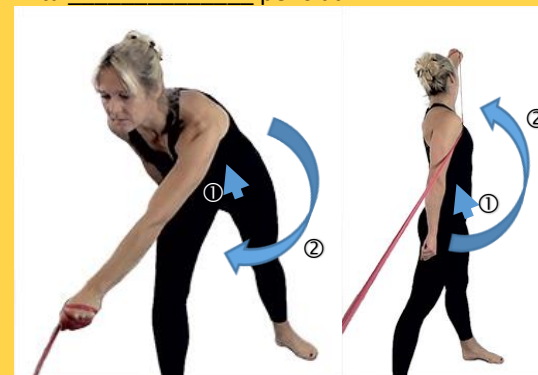
Antal _____ per sida



Alternativ i stående:

Håll i ett gummiband och för armen med gummibandet snett uppåt.

Antal _____ per sida



5A) Knästående planka med stöd av stol

Stå på knäna med underarmarna i axelbred position på stolen eller bollen. Inta en neutral hållning.

- ① Starta med grundaktivering.
- ② Skifta kroppstyngden framåt på armarna och lyft knä ifrån golvet. Håll _____ sekunder. Sänk ner.

Antal _____



5B) Plankan

Magliggande på golvet, vila på underarmarna och knäna. Inta en neutral hållning

- ① Starta med grundaktivering.
- ② Lyft knäna från golvet i 5 sekunder. Håll ryggen rak. Sänk ner knäna igen.

Antal _____



5C) Plankan

Magliggande på golvet, vila på underarmarna och knäna. Inta en neutral hållning

- ① Starta med grundaktivering.
- ② Lyft knäna från golvet och sedan ett ben mot taket i 5 sekunder. Håll ryggen rak. Växla ben. Övningen kan göras ännu svårare genom att utgå ifrån en armhåvningsposition med fötterna på en pilatesboll och genom att växla ben utan vila.

Antal _____

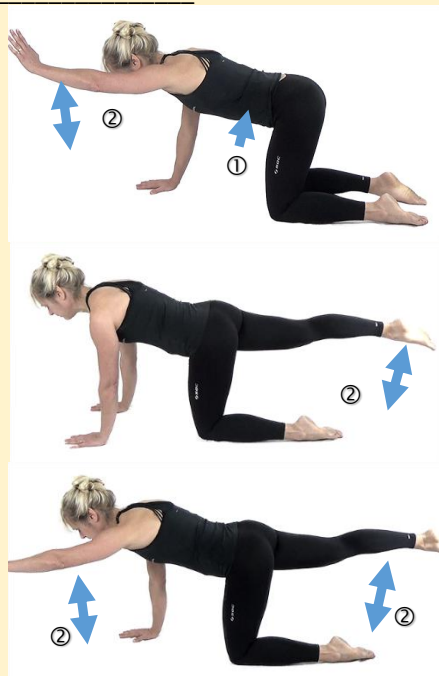


6A) Fyrfota arm eller bensträck

Stå på knäna i höftbredd och händerna placerade i axelbredd. Känn att ryggen är i neutralposition och behåll den genom hela övningen.

- ① Starta med grundaktivering.
- ② Sträck långsamt ut en arm i taget. Prova även ett ben i taget eller arm och ben diagonalt.

Antal _____

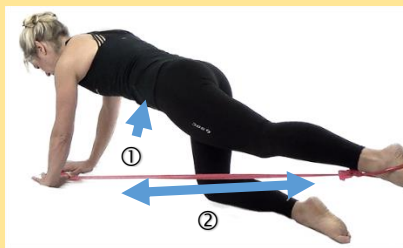


6B) Fyrfota övningar med gummiband

Stå på knäna i höftbredd och händerna placerade i axelbredd. Fäst ett gummiband under foten och samtidigt håll fast det med händerna.

- ① Starta med grundaktivering.
- ② Sträck benet bak. Håll emot när du går tillbaka i rörelsen och böjer i höften.

Antal _____ per sida



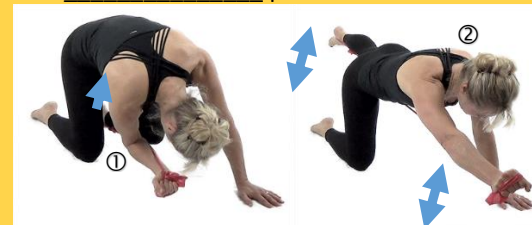
6C) Fyrfota övningar med gummiband

Stå på knäna i höftbredd och händerna placerade i axelbredd. Fäst ett gummiband under foten och samtidigt hålla fast det i ena handen

- ① Starta med grundaktivering.
- ② Kryp ihop och krumma ryggen maximalt genom att böja motsatt knä mot motsatt armbåge.

Sträcka långsamt ut arm och ben i diagonal med god rörelsekontroll.

Antal _____ per sida



Prova även övningen i enbenstående.



7A) Armhävningar mot vägg /boll

Stå med fötterna lite isär och en bit ifrån vägen/bollen. Inta en neutral hållning. Sätt händerna på vägen i axelhöjd.

- ① Starta med grundaktivering.
- ② Gör en långsam kontrollerad armhävning mot väggen. Behåll kontroll av neutral hållning i både nacke och ländrygg under rörelsen.

Antal _____



7B) Armhävningar mot bänk/bord

Stå i armhävningsposition mot en bänk/bord. Inta en neutral hållning

- ① Starta med grundaktivering.
- ② Gör en långsam kontrollerad armhävning mot bänken/bordet. Behåll kontroll av neutral hållning i både nacke och ländrygg under rörelsen.

Antal _____

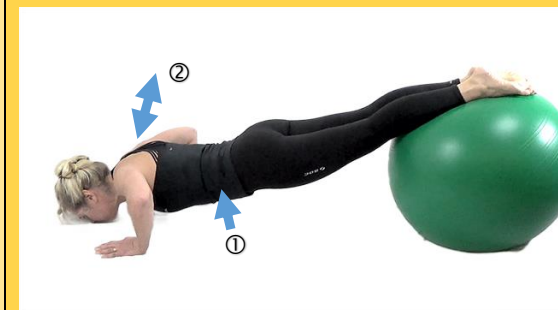


7C) Armhävningar på golvet

Stå i armhävningsposition mot golvet. Inta en neutral hållning.

- ① Starta med grundaktivering.
- ② Gör en långsam kontrollerad armhävning. Behåll kontroll av neutral hållning i både nacke och ländrygg under rörelsen.

Antal _____



8A) Stående armlyft

Stå på mitten av ett gummiband och håll änderna med händerna. Inta en neutral hållning

- ① Starta med grundaktivering.
- ② Lyft armarna rakt fram och upp. Håll hela kroppen rak.

Antal _____

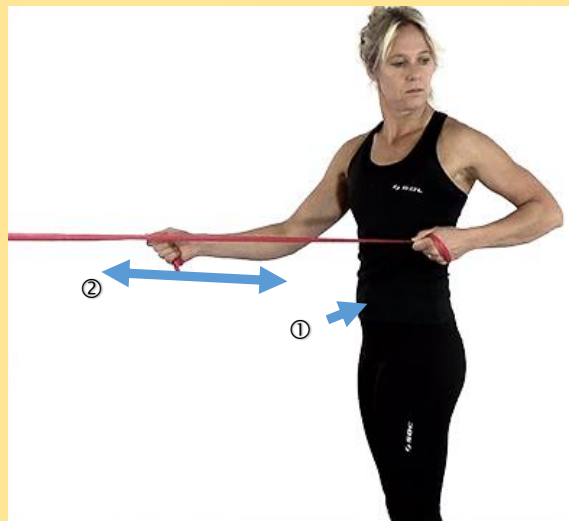


8B) Stående rodd

Inta en neutral hållning

- ① Starta med grundaktivering.
- ② Dra gummiband bakåt med böjda armar samtidigt eller växelvis med bibehållen bålkontroll. Vid växelvis rodd välj mellan med eller utan rotation i bålen.

Antal _____



8C) Stående rak armpendling

Stå i neutral hållning. Håll i två vikter ca 0,5- 1 kg.

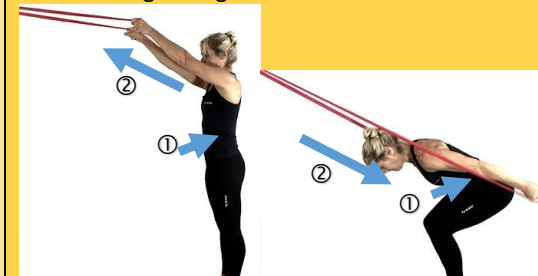
- ① Starta med grundaktivering.
- ② Lyft vikterna rakt ut framför kroppen. Pendla med vikterna växelvis upp och ner med små rörelser. Hela kroppen är rak med bibehållen god hållning och slappna av i axlarna.

Antal sekunder _____



Alternativ:

Skidstakning med gummiband.



9A) Stående benböj

Placera en boll mellan din rygg och vägg. Fötterna i axelbred position, en bit fram på golvet. Inta en neutral hållning.

① Starta med grundaktivering.

② böj i knäna till max 90 grader. Sträck på benen och återgå till utgångsposition. Bibehåll en god hållning i hela rörelsen.

Antal _____



9B) Stående benböj med armarna över huvudet

Inta en neutral hållning

① Starta med grundaktivering.

② Lyft armarna upp över huvudet. Med kontroll av ryggen och god hållning, böj i knäna till max 90 grader. Sträck på benen och återgå till utgångsposition. Bibehåll en god hållning i hela rörelsen.

Antal _____



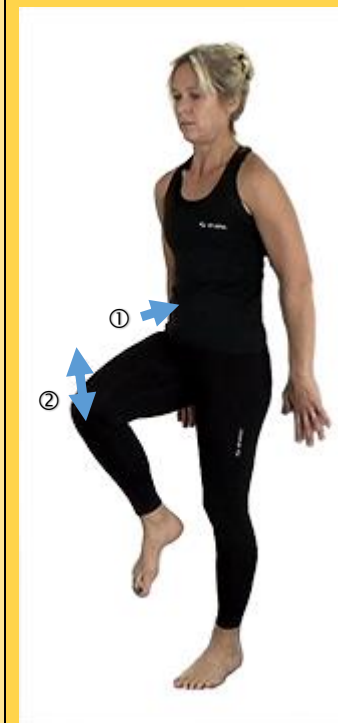
9C) Stående knälyft

Stå med fötterna ihop 10 cm från väggen. Inta en neutral hållning. Pressa underarmar mot väggen

① Starta med grundaktivering.

② Lyft ett knä upp mot magen med bibeåll en god hållning i hela rörelsen. Växla ben.

Antal _____



10A) Tyngöverföring i tandemstående

Stå med en fot bakom dig och den andra framför dig.

Inta en neutral hållning

① Starta med grundaktivering.

② För kroppstyngden bakåt över det bakre benet och sedan framåt över det främre benet. Växla ben.

Antal _____ tyngöverföringar framåt och bakåt per sida



10B) Utfallssteg

Stå med fötterna i höftbredd och armarna rak ut åt sidan. Inta en neutral hållning. Starta med grundaktivering. Tag ett steg framåt – ett steg tillbaka och börja med bibehållen god hållning i hela rörelsen. Växla ben.

Antal _____ kliv fram /ben

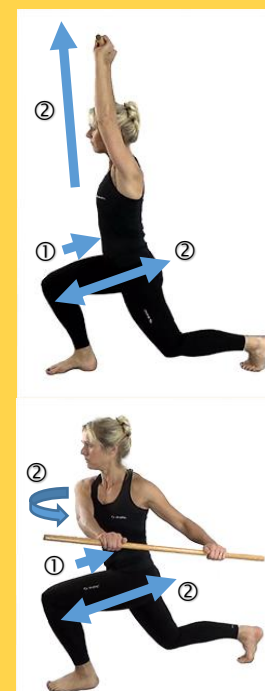


10C) Ståendeutfall

Stå med fötterna i höftbredd och armarna rak ut åt sidan. Inta en neutral hållning. Starta med grundaktivering. Sträck armarna mot taket och ta samtidigt ett steg framåt. God hållning genom hela rörelsen. Övningen kan också göras med en viktskiva i händerna. Växla ben.

Alternativ för en pinne eller en lätt vikt över det främre benet varje gång du tar ett steg fram för att utmana den rotatoriska kontrollen av ryggen.

Antal _____ kliv fram /ben



Träning rörlighet i ryggen med samtidig rörelsekontroll

1A) Ryggextension till armbågar

Liggande på magen med stöd av underarmarna (låt hälar falla ut åt sidan) Gå upp på armbågarna och ner.

Slappna av i skinkorna.

Antal _____



1B) Ryggextension till mellanläge

Liggande på magen med stöd av händerna och böjda armbågar (låt hälar falla ut åt sidan) Gå upp på halvraaka armar. Slappna av i skinkorna.

Antal _____



1C) Ryggextension till raka armar

Liggande på magen med stöd av raka armar (låt hälar falla ut åt sidan) Gå upp på raka armar.

Slappna av i skinkorna.

Antal _____



2A) Ryggflexion i liggande

Liggande på rygg, dra upp knäna mot magen.

Antal _____



2B) Ryggflexion sittandes på hälar

Sträck armarna framåt sätt dig på hälarna så att ryggen dras ut.

Antal _____



2C) Flexion i sittande/stående

Böj ryggen mot benet/benen.

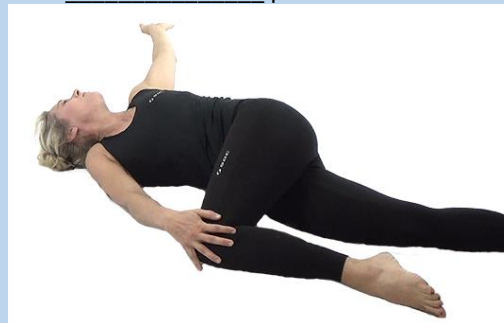
Antal _____



3A) Rotation i liggande, axlar ligger kvar
 Ligg på sidan. Håll ner knäna med handen. Vrid överkroppen åt motsatt håll och försök att lägga ner den sträckta armen och skuldran mot golvet.
 Antal _____ per sida



3B) Rotation i liggande av motsatt arm och ben
 Ligg på sidan med det undre benet rakt. Håll ner övre knät med handen. Vrid överkroppen åt motsatt håll och försök att lägga ner den sträckta armen och skuldran mot golvet.
 Antal _____ per sida



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 framsida lår



Töjning av skinkmuskler



Töjning av höftböjarmuskel



Töjning av hamstringsmuskler



Töjning av insida lår



Generell träning, kom i form

Träningsform:

För att kunna göra mer i vardagen, ska du tillsammans med din fysioterapeut/sjukgymnast göra ett träningsprogram, så att du kommer i form, förbättrar cirkulationen och får en bättre uthållighet och kondition. Din träning kan bestå av exempelvis: Promenader, gång i trappor, stavgång, cykling, dans, simning. Du kan träna ensam, med andra i en lokal förening eller som du själv vill. Du ska vilja göra träningen och få den att passa in i din vardag.

Träningsintensitet

Träningen sker genom en så kallad "pacingmodell". Detta innebär att du sakta och gradvis ökar din träning utan att överbelasta. Du "pacar" dig själv på ett kontrollerat sätt för att nå dina mål. Du bedömer hur ansträngande det är på en skala 6-20 (skalan är baserad på din ungefärliga puls som du multiplicerar med 10)

Du ska helst träna med en ansträngning mellan

11 (du märker att du tränar) och 14 (ansträngande).

Du ska börja träna ca. **20 % kortare tid än vad du kan**. Det är din startnivå för din träning. Om du upplever att träningen känns mycket lätt (på nivå 9 eller under), kan du öka din träningstid något, så att det känns att du tränar (nivå 11).

När du upplever din träningsansträngning som "att du tränar" (under 14) i genomsnitt, ökar du träningen med 20% efter 2 veckor. Om du ligger på nivå 15 eller mer fortsätter du med samma träning i 2 veckor till.

När din träningstid varar 30 minuter, kan du öka belastningen genom att öka intensiteten till 15/16 (du kan inte prata på denna intensitet) var 10:e minut. Sedan kan du öka antalet minuter på denna intensitet (15/16) varannan vecka.

Om du har en dålig dag, ska du träna hälften av det du planerat. På detta sätt kan du öka din träning gradvis, utan risk att göra för mycket.

Träningsavtal:

Jag utför som träning
Jag tränar 3 ggr/veckan
Jag börjar med minuter
Jag ökar min träning 20 % varannan vecka.

Borgskalan



Med hjälp av siffrorna 6-20 (6=minsta. 20 =högsta) skattar du din egna nivå av ansträngning.

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 Borgskalan			
		1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3				
			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																				

