

Rörelseträning för underkroppen

En god bukkontroll och tillräcklig rörlighet i nedre kroppen hjälper att upprätthålla en spänstig och rak ställning lättare. Tillräcklig rörlighet och kroppskontroll hjälper kroppen att belastas på rätt sätt både i arbetet och på fritiden. Exempelvis

lyckas lyftande och stäckande rörelser samt hukning bättre då rörligheten i kroppsdelarna är tillräcklig. Genom regelbunden träning kan man utveckla rörligheten och kroppskontrollen samt förebygga bl.a. ryggsmärtor.

Du behöver muskelstyrka, kroppskontroll och rörlighet i vardagen. Du kan träna muskelstyrka med egen kroppsvikt antingen ensam eller i grupp, en rörelse åt gången eller ett helt program. Kom ihåg att värma upp.

Uppvärmning

Viftrörelse

Ta stöd av väggen. Vifta kontrollerat på benet fram och tillbaka i en stor rörelse. Håll ryggen rak. Upprepa 10 gånger med båda benen.



"Mätarmask"

Böj på ryggen med något böjda knän och för händerna i golvet. Gå med händerna ner i push-up -ställning. Gå tillbaka med händerna och sträck på ryggen. Upprepa 5 gånger.



1. Glidande utfallssteg

Glid ena benet bakåt och lyft samtidigt upp armarna. Känn tätnjning i höftens främre del. Stanna kvar i ställningen en stund och rör dig sedan tillbaka upp. Upprepa 5–10 gånger med båda benen.



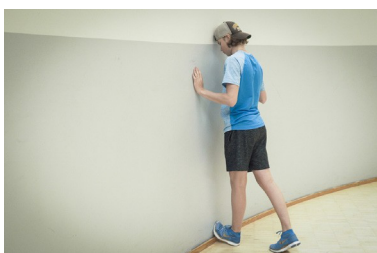
2. Stretchning av baklåret

Ställ dig på ett knä. Placera något mjukt under knät. Sträck ut det främre benet nästan helt rakt. Böj kroppen framåt medan ryggen hålls rak. Känn tätnjning i bakre låret. Räta upp ryggen. Upprepa 5–10 gånger med båda benen.



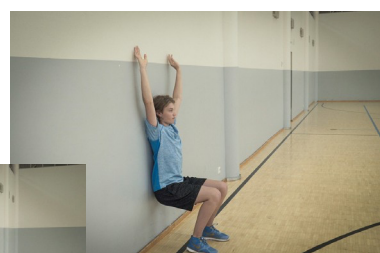
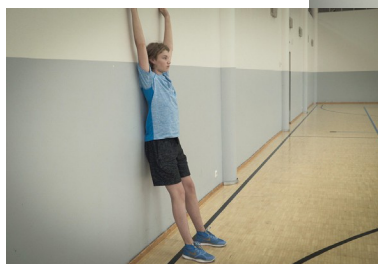
3. Stretchning av vadmuskeln

Placera foten mot väggen så att tårna pekar uppåt. För kroppen nära väggen och känn tätnjning i vadmuskeln. Stanna en stund och för sedan kroppen lite längre ifrån väggen. Upprepa 5–10 gånger med båda benen.



4. Hukning

a) med ryggen mot väggen så att fötterna ligger ungefär 20–30 centimeter ifrån väggen. Sträck ut armarna mot väggen. Sätt dig ner på huk med ryggen rak tills du når en sittande ställning. Håll fötterna fast i golvet. Stig upp. Upprepa 5 gånger.



b) Ta samma startställning. Luta övre kroppen framåt medan ryggen hålls rak. Sätt dig ner på huk tills du når en sittande ställning. Håll fötterna fast i golvet. Ställ dig upp igen. Upprepa 5 gånger. Prova till sist om du lyckas göra ett knäböj med rätt teknik utan att ta stöd av väggen.

