

# Move!-rörlighetsträning för underkroppen

God rörlighet i nedre ryggen och höfterna gör det lättare att sitta, stå och röra på dig med en god hållning. Dessutom är det lättare och säkrare att lyfta om man har god rörlighet i nedre ryggen och höfterna. Ryggbesvär kan förebyggas med god

rörlighet. Rörligheten i nedre ryggen och höfterna bedöms i Move! -mätningar med sittande ställning och med huksittande. Rörligheten går att utveckla med regelbunden träning.

Move!-träning utnyttjas för att förbättra funktionsförmågan. Träning sker på fritiden eller i skolan, på egen hand eller i en större grupp, en rörelse i taget eller som ett helt program.

## Uppvärmning

### Pendelrörelse

Stöd dig mot väggen. Sväng benet kontrollerat i en stor rörelsebana fram och bak. Håll ryggen rak. Upprepa 10 gånger med båda benen.



### Mätarlarven

Runda ryggen genom att böja dig lite i knäna och placera händerna mot golvet. Känn stretchingen på baksidan av låren och i vaderna. Gå med händerna tills du är i armpresspositionen. Gå tillbaka och sträck på ryggen. Upprepa 5 gånger.



### 1. Glidande utfall bakåt

Glid bakåt med ena foten samtidigt som du lyfter armarna upp. Känn stretchingen på framsidan av bäckenet. Håll positionen en stund och sträck dig sedan upp. Upprepa 5–10 gånger med båda benen.



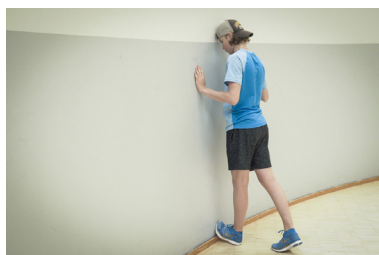
### 2. Stretching av lårens baksida

Ställ dig i knästående på ett knä. Placera någonting mjukt under knäet. Sträck ditt främre ben nästan rakt. Böj bålen framåt med rak rygg. Känn stretchingen på baksidan av låret. Räta på ryggen. Upprepa 5–10 gånger med båda benen.



### 3. Stretching av vadmuskeln

Placera ena fotens trampdyna mot väggen. För bålen nära väggen och känn stretchingen i vadmuskeln. Håll positionen en stund och för sedan bålen lite längre ifrån väggen. Upprepa 5–10 gånger med båda benen.



### 4. Huksittande

a) Luta ryggen mot väggen med fötterna ca 20–30 cm ifrån väggen. Sträck övre extremiteterna raka mot väggen. Gå ner på huk till sitt höjd med rak rygg. Håll fötterna kvar på golvet. Res dig. Upprepa 5 gånger.



b) Innta samma utgångsposition. Luta överkroppen framåt med rak rygg. Gå ner på huk till sitt höjd med rak rygg. Håll fötterna kvar på golvet. Res dig från denna position. Upprepa 5 gånger. Prova till slut om du kan utföra huksittande med rätt teknik utan väggen som stöd.

