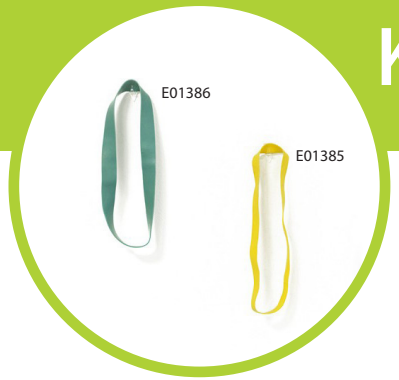
Kom tillrätta med **LÄNDRYGGSBESVÄR**

www.ergoff.se
ERGOFF
ergonomi inredning friskvård



Tips

När vi står upp är vår rygg vanligen lätt S-formad, vilket innebär att muskler och kotor belastas på ett naturligt sätt. När vi sitter ner har gravitationen en tendens att påverka oss så vi tappar svanken i ländryggen och istället hamnar med ett bakåttippat bäcken och framåtböjd rygg. Från ett S till ett C med ryggraden.

Tänk på att kombinera träning med att fokusera på din hållning i vardagen.
Sträva efter att hålla axlarna bakåt/nedåt – och knäpp fast skulderbladen där – utan att kompensera med mer svank.
Sträva efter att ha lätt gung i knäna när du arbetar stående.

Styrkeövning för sätesmuskeln

Sätt minibandet kring båda benen, just ovan eller under knäleden. Håll ryggen rak- dvs med bibehållen svank och ta ett stort steg åt sidan, böj på knäna och bromsa samtidigt rörelsen med benen. Håll överkroppen något framfälld. Tryck ifrån med stödbenet till uppräck position, stäck höften och ta ett nytt stort steg åt sidan. Se till att fot och knä alltid pekar framåt.

Alternativt kan du göra rörelsen i sittande med minibandet runt benen.

Bakåtböjning av ryggen

Ta ett litet steg framåt, ställ dig stadigt med benen och lätt böj i knäna. Sätt händerna i ryggslutet och böj kontrollerat ryggen bakåt, håll kvar c:a 5 sekunder i ytterläget.

Känn hur du trycker fram ryggen motsatt hur det blir när du sitter. Kom tillbaka och repetera flera gånger. Denna övning fungerar också bra att göra i magläge hemma på vardagsrumsmattan och kallas ibland för kobran.