

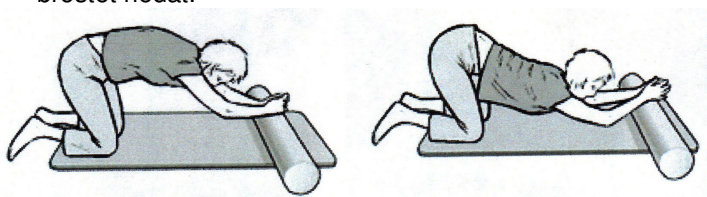
# Hållningsbefrämjande Övningar

## Rygsträckning & Bakåtböjning

### Bakåtböjningar för Hållningen

(Minskad stress för Rygg-/Axel-&Nacke):

- Knästående höftbredd isär med händernas tummar riktade uppåt.
- **Andas ut** långsamt samtidigt som du pressa bröstet nedåt mot golvet och trycker lätt armarna på rullen framåt.
  - 1) För Rygsträckning Bakåt  
Se till att bibehålla höfterna i nivå ovanför knäna.
  - 2) För mer Stretch av armmuskulaturens framsida (Bröst&Lats)  
Pressa även rumpan bak mot hämlarna samtidigt som du för bröstet nedåt.



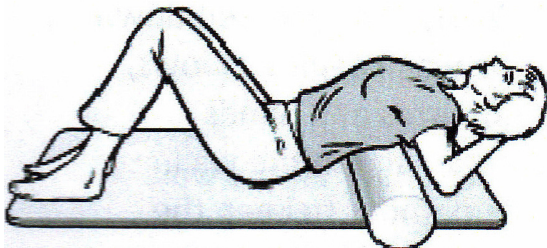
- Ligg kvar i stretchposition ca **5sek** upprepa **5ggr**

### Alternativa övningar:

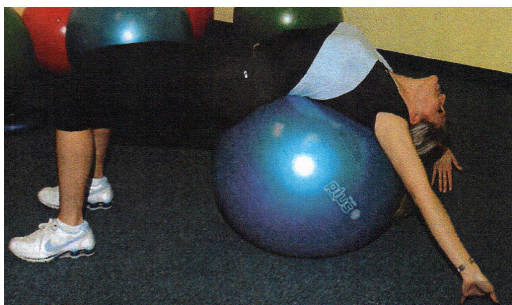
(Rygsträckning och stretch av Framsida axlar)

- 1) Ryggliggande på Rulle och med händer bakom Huvudet som stöd och stretchposition axlar framsida.

Andas ut och för huvudet bakåt och låt bröstet öppnas upp samtidigt som du lyfter höfterna lätt uppåt för att öka bakåtböjningen i Bröstryggen.



- 2) Ryggliggande på Balansboll



- Ligg kvar i positionerna ca **5sek** upprepa **4-5ggr**

**niana**  
Friskvård på Jobbet

Niana Klinikerna:

- ❖ Vaxholm
- ❖ Kista

[www.niana.se](http://www.niana.se)

Leg. Kiropraktor / Cert. Massör  
Christer Feldt | Mobil: 070-589 84 35