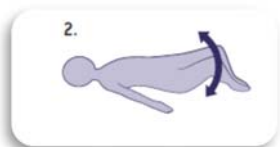


# Stabilitetstræning for bækken og ryg

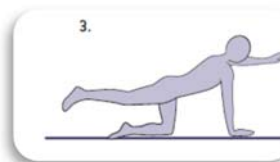
1. Lig på ryggen med let bøjede ben, så fødderne placeres i underlaget. Løft hele kroppen op, så den flugter med lårene. Langsomt sænker du ryggen igen ved at lægge en lille del af ryggen ned i underlaget, startende med den øverste del af ryggen og til sidst bækkenet.



2. Lig på ryggen med let bøjede ben, så fødderne placeres i underlaget. Lad begge ben falde ud til den ene side, så ryggen roteres. Drej ved hjælp af ryggens muskler langsomt ryggen tilbage i normalstilling, igen startende med den øverste del af ryggen og til sidst bækkenet.



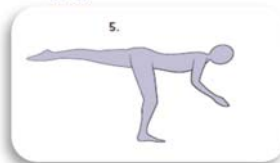
3. Lig på hænder og knæ med ryggen i normalstilling. Træk navlen op uden at skyde ryg. Løft roligt den ene arm til vandret og det modsatte ben til vandret, uden at bækkenet tabes til en af siderne. Gentages 10 gange.



4. Lig på ryggen, bøj knæ og hofter, så fødderne støtter mod underlaget på knæniveau. Løft bækkenet op, så kroppen flugter med lårene. Træk navlen ind og stræk langsomt det ene ben, så det flugter med krop og lår uden at tabe bækkenet. Mærk samtidig med begge hænder på bækkenet, om du taber bækkenet til en af siderne.



5. Stå på et ben og bøj dig fremover. Stræk det andet ben lige bagud og kroppen fremad, og hold benet vandret. Brug gerne armene til at holde balancen med.



6. Hvis man har adgang til en stor bold, kan man lave balanceøvelser ved at sidde eller ligge på den, samtidig med at man spænder op i bækkenbunden og trækker navlen ind.



**Træning er sundt, hvis det gøres rigtigt!**

Lær hvordan i speciallægenes eget træningscenter:

***Kroppen på Toppen***

Læs mere om træningscentret og træning:

[www.Furesoe-Reumatologerne.dk](http://www.Furesoe-Reumatologerne.dk)

tlf. til Træningscenter: 4495 4910