



## Ungdomsmottagning Västra Götaland

[www.vgregion.se/ungdomsmottagning](http://www.vgregion.se/ungdomsmottagning)



## Stretchövningar för dig med spänningar i och kring bäckenet

Övningarna ska kännas behagliga och inte göra ont. Det skall kännas att musklerna sträcks och töjs ut, men du skall kunna andas lugnt i positionerna och känna dig avslappnad.

Försök att känna andningen i hela bålen och känn att både bröstkorg och mage expanderas vid inandningen. Målet är att du till slut skall kunna vara i positionen i 30-60 sekunder, men du kan börja med kortare tid än så.

För att få bra effekt och successivt öka rörligheten behöver du utföra övningarna ofta; helst dagligen. Hitta gärna någon eller några favoritövningar som känns bäst för dig och som du gör ofta.



### **Knät mot motsatt axel**

Ligg på rygg på ett fast underlag, tex en matta. Ta tag i ett knä med den motsatta sidans hand och dra upp knäet mot motsatt axel. Stanna upp i det läget där du känner en behaglig stretch och koncentrera dig sedan på att hitta ditt lugn i andningen och slappna av. Efter ett tag kan du dra ner knäet lite till och slappna av igen. Håll så länge det känns skönt, gärna upp till 60 sekunder.



### **Korkskruv**

Ligg på rygg och flytta sedan ditt ena knä till den motsatt sidans hand. Det skall bli en vridning i ländryggen, medan bröst-korgen ligger förhållandevis stilla. Stanna upp i det läget där du känner en behaglig stretch och koncentrera dig sedan på att hitta ditt lugn i andningen och slappna av. Efter ett tag kan du dra ner knäet lite längre ner mot golvet med din hand och slappna av igen. Håll så länge det känns skönt, gärna upp till 60 sekunder.



### **Knä mot bröstorg**

Ligg på rygg och dra sedan ditt ena knä upp mot samma sidas bröst. Stanna upp i det läget där du känner en behaglig stretch och koncentrera dig sedan på att hitta ditt lugn i andningen och slappna av. Håll så länge det känns skönt, gärna upp till 60 sekunder.



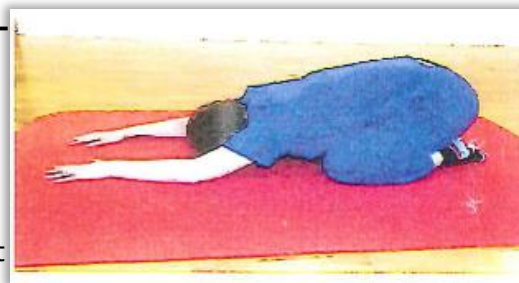
### **Stretch av sätesmuskel**

Ligg på rygg med båda benen böjda. Lägg ena vristen på motsatt sidas lår, nära knäet. Ta sedan tag i det undre benet och dra det mot din bröstorg. Stretchen känns i sätesmuskeln på det övre benet. Stanna upp i det läget där du känner en behaglig stretch och koncentrera dig sedan på att hitta ditt lugn i andningen och slappna av. Efter ett tag kan du dra ner knäet lite till och slappna av igen. Håll så länge det känns skönt, gärna upp till 60 sekunder.



### Variant av Barnets position (Yoga-)

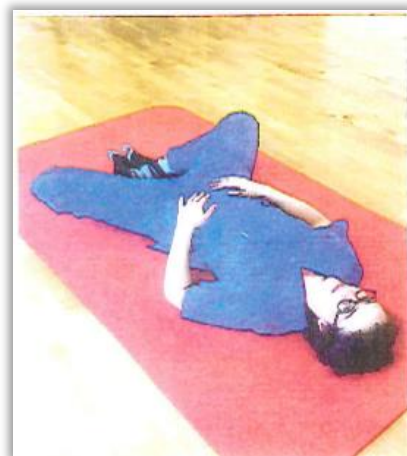
Sitt på knä på ett fast underlag. Flytta knäna långt isär och låt tårna peka mot varandra. Luta dig sedan framåt och sträck händerna så långt fram som möjligt, lägg pannan i golvet. Låt bäckenet slappna av bakåt och neråt. Stanna upp i det läget där du känner en behaglig stretch och koncentrera dig sedan på att hitta ditt lugn i andningen och slappna av. Håll så länge det känns skönt, gärna upp till 60 sekunder.



### Ryggliggande groda (Yoga-position)

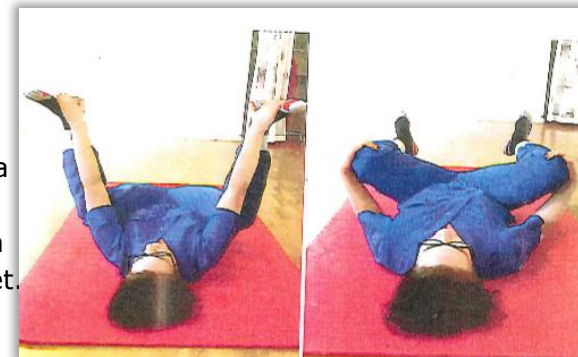
Ligg på rygg med fötterna i golvet och böjda knän. Låt knäna falla isär och lägg gärna fotsulorna mot varandra. Stretchen känns i bäckenbotten och på insidan av låren. Stanna upp i det läget där du känner en behaglig stretch och koncentrera dig sedan på att hitta ditt lugn i andningen och slappna av. Håll så länge det känns skönt, gärna upp till 60 sekunder.

Om denna stretch känns obekvämlig kan du lägga kuddar/något stöd under knäna för att lättare kunna slappna av.



### Happy baby-varianter (Yoga-position)

Ligg på rygg på ett fast underlag. Böj och lyft benen så att fotsulorna pekar mot taket. Ta tag med händerna i fotsulorna från insidan och tryck ner knäna mot golvet. Du kan också ta tag i tårna istället. Om det är svårt att nå till fötterna kan du istället ta tag i knäna och dra dem isär och ner mot golvet (bild 2). Stanna upp i det läget där du känner en behaglig stretch och koncentrera dig sedan på att hitta ditt lugn i andningen och slappna av. Håll så länge det känns skönt, gärna upp till 60 sekunder.



### Sittande groda (Yoga-position)

Sitt på huk med knäna brett isär. Sätt händerna i golvet och försök slappna av i sätesmusklerna och i bäckenbotten. Om denna övning är svår kan du sitta på en låg pall eller ett yogablock. Du kan också lägga små förhöjningar under hälsarna, eller ta tag i t ex ett bordsben eller en dörrpost nära golvet med båda händer för att stabilisera. Försök att andas djupt och lugnt och att känna dina andetag i hela bålen, både på framsidan och baksidan av bröstkorgen och ända ner i bäckenet.

