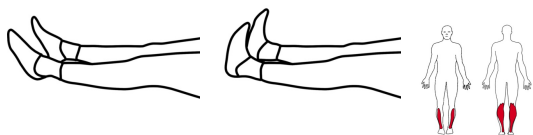


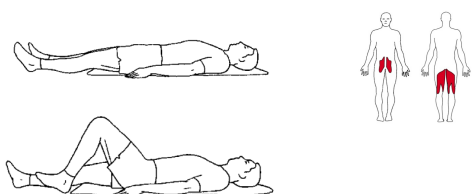
© www.ExorLive.com

Här är förslag på liggande övningar för rörlighet och styrka. Välj några övningar eller gör hela programmet och anpassa efter dina förutsättningar. Upprepa varje övning 5–20 gånger. Programmet passar som en mjuk start på dagen eller som rörelsepaus. Utför övningarna i sängen eller på matta. Lycka till!



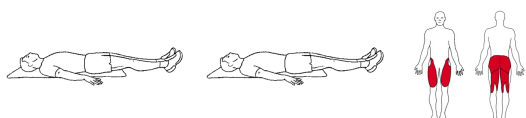
### Böj och sträck i fötterna

Ligg med utsträckta ben och vinkla fötterna upp och ned maximalt.



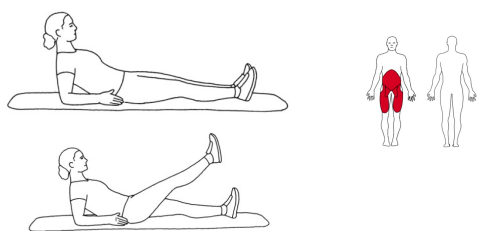
### Släpncykla

Böj ett knä och dra hälen mot rumpan. Växla mellan höger och vänster ben. Upprepa rörelsen en stund.



### Spänna ben och rumpa

Spänn rumpan och benen. Håll kvar spänningen i 10 sekunder och slappna av. Ha fötterna lätt vinklade uppåt för att minska risken för kramp i vaderna.

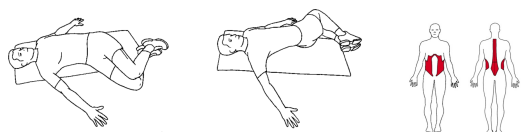


### Rakt benlyft

#### Alternativ 1:

Ligg på rygg och stöd överkroppen på armbågarna. Lyft ett ben med rakt knä en bit upp från underlaget, och sänk det sedan långsamt. Växla mellan höger och vänster ben.

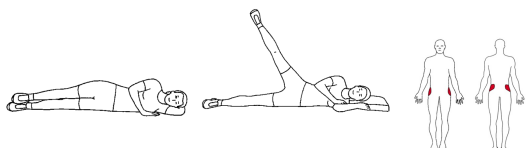
**Alternativ 2:** Ligg på rygg med ett knä böjt. Lyft det andra benet, med rakt knä, en bit upp från underlaget och sänk det långsamt.



### Benfällningar

Ligg på rygg med böjda knän och armarna längs sidorna. Håll benen samlade och låt dem sakta falla åt ena sidan, och sedan åt den andra.

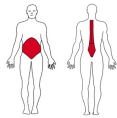
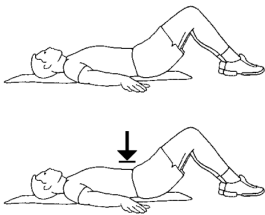
Använd magmusklerna för att föra tillbaka benen till mitten. Pressa samtidigt lätt ner korsryggen mot underlaget. Upprepa rörelsen i lugn takt.



### Sidliggande benlyft

Ligg på sidan och stöd huvudet med den understa armen. Lyft det övre benet rakt upp en bit, utan att vrida höften eller benet. Sänk långsamt ner igen. Upprepa några gånger och byt sedan sida.





### Aktivera djupa magmuskler

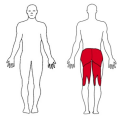
Ligg på rygg med böjda ben.

Aktivera de djupa magmusklerna genom att försiktigt dra in naveln mot ryggraden.

Håll kvar en lätt spänning och andas lugnt i 10–15 sekunder innan du slappnar av.

Spänningen kan liknas vid den du känner när du hostar till, krystar eller gör en snabb utandning.

Upprepa övningen i lugn takt.



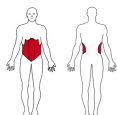
### Bäckenlyft

Ligg på rygg med böjda knän och fötterna i golvet.

Spänn rumpmusklerna och lyft bäckenet och nedre delen av ryggen från underlaget, så högt du kan.

Håll kvar i 3–5 sekunder.

Sänk långsamt ner igen och vila lika länge innan du upprepar.

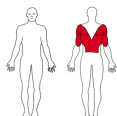
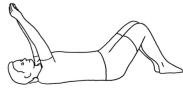


### Sit ups – magträning

Ligg på rygg med böjda ben och armarna längs sidorna.

Stöd huvudet med händerna om du behöver.

Lyft överkroppen lugnt och kontrollerat en bit upp från underlaget, och sänk långsamt tillbaka igen.



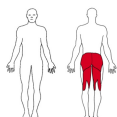
### Lyfta armarna bakåt

Ligg på rygg. Om du ligger i sängen, hasa ner en bit så att du får plats att lyfta armarna helt bakåt.

Lyft båda armarna långsamt bakåt tills du känner en lätt sträckning.

För armarna tillbaka i lugn takt och upprepa några gånger.

Det ska inte göra ont.



### Stretch för rumpa och höft

Ligg på rygg.

Lyft ett ben och håll om knät.

Dra benet lugnt mot bröstet tills du känner en lätt sträckning i rumpmuskeln.

Pressa samtidigt det andra benet ner mot underlaget så att det sträcker vid höften.

Håll kvar i cirka 30 sekunder och byt sedan ben.

