

## Ländryggsträning (korsryggsträning)

Ländryggsproblem kan drabba oss av stillasittande kontorsarbete. Värktabletter kan hjälpa för stunden men det effektivaste sättet att bli av med problemet är träning. Detta pass tar 20 minuter när man lärt sig övningarna.

Har det gått så långt att man har smärta hela tiden rekommenderar jag att göra passet varannan dag. Läger man in annan styrketräning kan man fasa ut detta pass, annars gör det två gånger i veckan.

Alla övningar finns i en film ( <https://youtu.be/bNU1tHldX30> ) på min Youtube-kanal. Där visar jag passet utan gymredskap. Passet är hyfsat enkelt att göra utan traditionella redskap.

### Stående

#### 1. Marklyft, brett grepp, 20 kg stång rekommenderas för rätt bredd, + valfri vikt

Betydligt bredare grepp än vid vanliga marklyft. Med det breda greppet blir övningen mer isolerad för mage/rygg.

Lyft skivstången liknande ett vanligt marklyft.

Pausa i bottenläget, vikten ska ligga helt stilla på golvet.

Två set med fem reps i varje.

#### 2. Marklyft på pall, samma vikt som i förra övningen

Ställ dig på en 1 dm hög pall/stepbräda. När man står uppe på pallen kommer man åt ländryggen bättre.

Lyft skivstången liknande ett vanligt marklyft. På vägen ner måste man se till att man inte svankar med hjälp av magmusklerna.

Pausa i bottenläget, vikten ska ligga helt stilla på golvet.

Två set med fem reps i varje.

#### 3. Knäböj med rotation, hantel eller viktskiva i händerna

Gå ner i en knäböj.

I bottenläget vrid kroppen 90 grader.

Pressa vikten rakt ut från kroppen. Dra in vikten igen.

Res dig upp till stående. Växla håll vid varje knäböj.

Man ska känna det som att man skruvar ländryggen.

Två set med fem reps i varje, både åt höger och vänster i varje set.

#### **4. Utfall med rotation, hantel eller viktskiva i händerna**

Ta ett långt steg bakåt, främre knäet ska inte vara framför foten.

Andra knäet ska nästan nudda golvet.

Vrid kroppen över främre ben, vrid kroppen åt andra sidan.

Växla vilket ben du har fram vid varje utfall.

Två set med fem reps i varje, både åt höger och vänster i varje set.

#### **5. Enarms Jefferson curl, hantel eller kettlebell i en hand**

Ställ dig på samma pall du hade i övning 2.

Börja stående med vikten i en hand. Böj framåt med nästan raka ben. I nedre läget för vikten mot andra foten. Ländryggen vrids åt samma håll man har hanteln.

Två set med fem reps i varje, både åt höger och vänster i varje set.

### **På golvet**

#### **6. Frisim**

Ligg på mage, armar framåt.

Gör bensparksrörelse som i frisim.

Armarna pendlar framåt i samma takt som benen.

Två gånger 15 sekunder.

#### **7. Rygglyft med klapp**

Ligg på mage, armar framåt.

Lyft överkroppen, ta armarna bakåt och klappa ovanför rumpan.

Lägg dig helt ner med armarna framåt innan du upprepar övningen.

Två set med fem reps i varje.

#### **8. Katt & ko**

Knästående.

Skjut rygg som en katt och ner med ländryggen som en ko.

Två set med fem reps i varje.