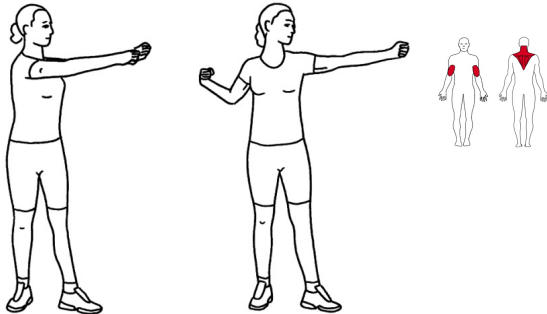
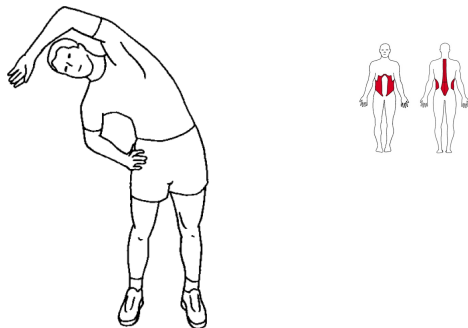


För dig med AS/axSpA som vill bibehålla eller förbättra rörlighet i bröstrygg, ländrygg, höfter, bröstorg och hållning. Set x reps: 1–3 x 5–10 repetitioner eller 20–30 sek hålltid.



1. Pilbåge

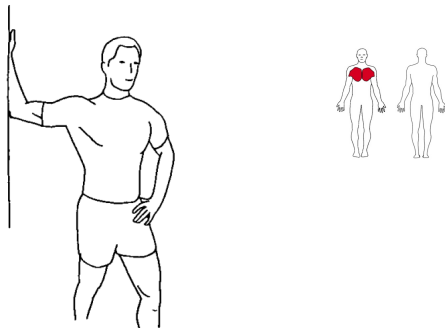
"Pil- och båge"-rörelser. Växelvis höger och vänster arm.



2. Utsida överkropp 1

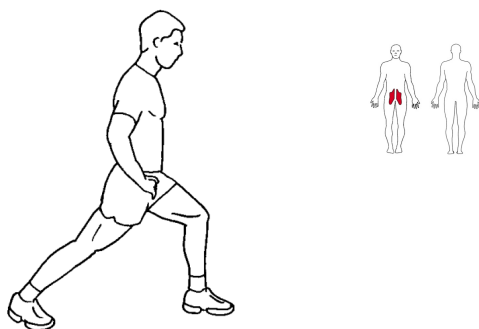
Lyft den ena armen över huvudet och sänk överkroppen långsamt till motsatt sida. Känn att det sträcker på utsidan av överkroppen. Håll 30 sekunder och upprepa åt den andra sidan.

Repetitioner: 10 , Sets: 1



3. Bröst 1

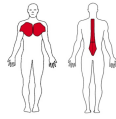
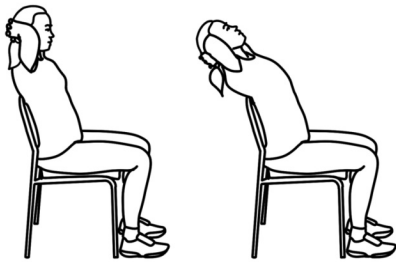
Stå med sidan mot en ribbstol, dörrkarm eller liknande. Sträck ut den ena armen, ha böjd armbåge och ta ett grepp i höjd med huvudet. Vrid kroppen långsamt bort från fästet tills du känner att det sträcker ordentligt i bröstmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt arm.



4. Höftböjare 2

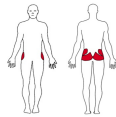
Stå med ena benet framför det andra och rak rygg. Håll händerna i sidan och pressa fram höften tills du känner att det sträcker i höften. Håll 30 sek. och upprepa övningen med det andra benet.





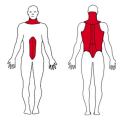
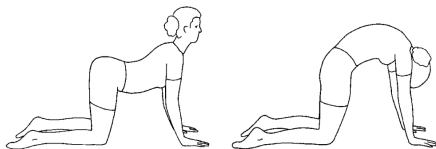
5. Sittande sträck mot en stolsrygg

Sitt med händerna bakom nacken och håll armbågarna ut åt sidan. Luta dig bakåt tills du känner att det sträcker i ryggen, mellan skulderbladen, i bröstet och i axlarna. Håll positionen i 30 sek.



6. Säte 4

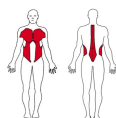
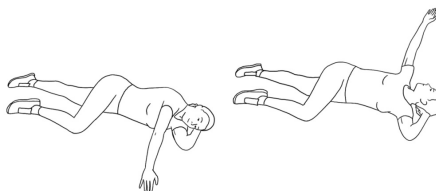
Sitt med det ena benet korsat över det andra. Ta tag med motsatt arm om knät och pressa det mot axeln/bröstet, försök behålla skinkan mot stolen/bänken. Känn att det sträcker i sätesmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt ben.



7. Katten

Utgångsposition: Stå på alla fyra med parallella lår och armarna rakt ner från axlarna. Skulderbladen hålls in mot ryggen och nacken ska vara lång. "ingång": Andas in- svanka i ryggen och se upp. Andas ut- runda ryggen och se mot naveln. Upprepa 5-10 gånger. Fokus: Fokusera på rörelsen i ryggraden, svanka också i bröstryggen. "utgång": Kom tillbaka till barnet- sitt på hälar och lägg pannan/huvudet mot golvet, armarna ligger längs sidorna av kroppen. Rulla därefter försiktigt upp i sittande.

Sett: 10 , Repetitioner: 3



8. Sidliggande rotation av överkroppen

Ligg på sidan med det nedersta benet rakt och det översta benet böjt upp mot magen. Håll med den nedersta armen runt nacken och den översta armen ska vara utsträckt. Ligg stilla med benen så att du bara roterar i överkroppen. Följ armen med blicken. Använd gärna andningen aktivt genom att du andas in när du roterar bakåt och andas ut på väg tillbaka igen.

Set: , Repetitioner:

