

# Hemövning – Stabilitetsträning av ryggen



Denna övning skall kombineras med:  
Dra med gummibandövningen och  
Pilatesbollsövningen.

Tid: 2-8 minuter

Plats: På golvet

Övningen bör göras 2 – 3 ggr per vecka.



Bild 1

## Instruktioner:

Håll en penna i ena handen. Lyft armarna rakt fram.  
Böj upp överkroppen, se ner i marken, bild 1.

Flytta nu isär armarna som bild 2 visar.

Fortsätt tills du inte kan komma längre (bild 4), vrid då  
armbågarna så att du kan komma ännu längre.



Bild 2

När du kommer in bakom ryggen, byt hand på pennan, gå  
tillbaka på samma sätt.

## Tidsangivelser:

Det ska ta ca 60 sekunder från position 1

till position 5

och sen 60 sekunder tillbaka också

Mer avancerat variant:

Ligg på mage på en pilatesboll och gör övningen.



Bild 3



Bild 4



Bild 5

