

Spinal stenos

Träningsprogram att utföra 1 gång per dag

Klicka här för att se videor på samtliga övningar: [ExorLive övningsvideor](#)

Cykel

Välj ett program och starta cykeln, eller tryck bara quick-start. För att ändra motståndet trycker du plus eller minus, och för att avsluta trycker du stopp.

[Se övningsvideo här](#)

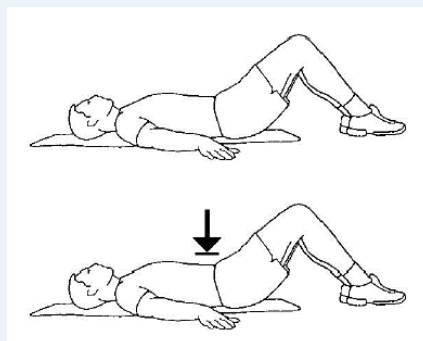


”Platt mage” i krokliggande

Ligg på rygg med böjda ben, håll bäcken och rygg i neutral position. Aktivera den nedre och djupaste delen av magmuskulaturen genom att trycka in naveln mot ryggen. Försök att hålla spänningen medan du andas normalt i 10–15 sek.

Gör 5–10 repetitioner, upprepa 2 gånger.

[Se övningsvideo här](#)

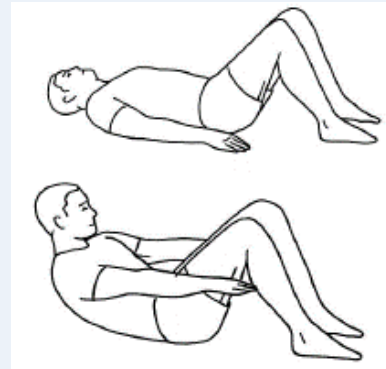


Mage prep

Ligg på ryggen med böjda ben och armarna längs sidan. Aktivera magmuskulaturen, andas ut och lyft upp överkroppen medan du hela tiden har korsryggen i golvet. Håll överkroppen uppe medan du andas in och sänk den när du andas ut.

Gör 5–10 repetitioner, upprepa 2 gånger.

[Se övningsvideo här](#)

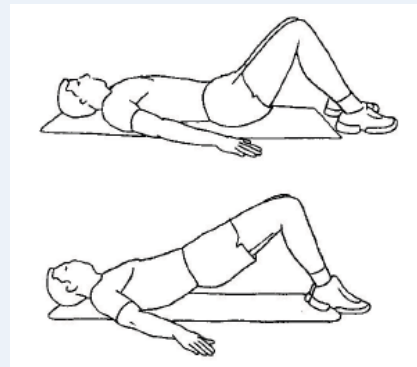


Bäckenlyft

Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäckenet och den nedre delen av ryggen från underlaget. Håll i 3–5 sek. Vila lika länge innan du upprepar övningen.

Gör 5–10 repetitioner, upprepa 2 gånger.

[Se övningsvideo här](#)

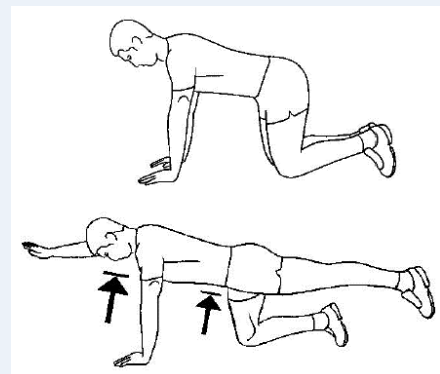


Arm- och benlyft, fyrfota

Stå på alla fyra utan att "hänga" i skulderpartiet. Lyft huvudet så att det är i förlängning av överkroppen och dra in hakan. Spänn nedre delen av magen genom att trycka in naveln mot ryggen. Sträck det ena benet bakåt samtidigt som du lyfter motsatt arm. Se till att stabilisera bäckenet så det inte tippas nedåt under rörelsen. Återvänd, och upprepa med motsatt sida.

Gör 5–10 repetitioner, upprepa 2 gånger.

[Se övningsvideo här](#)

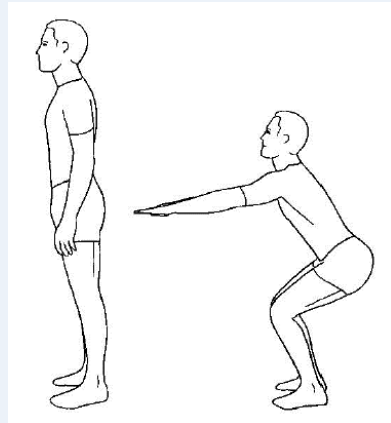


Knäböj

Stå med höftbrett avstånd mellan benen. Böj dig ner till ungefär 90 grader i knäna och sträck ut rumpen som om du skulle sätta dig på en stol, för samtidigt armarna framåt. Sträck dig långsamt upp till stående igen samtidigt som du för armarna in mot kroppen igen.

Gör 5–10 repetitioner, upprepa 2 gånger.

[Se övningsvideo här](#)

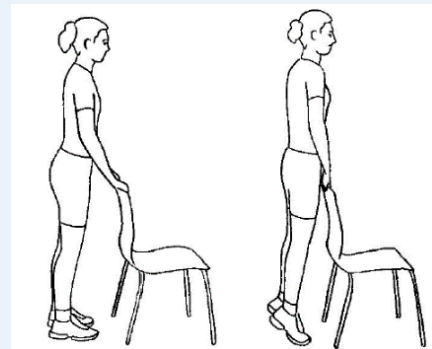


Stående tåhävningar med stöd

Stå bakom en stol och ta stöd med händerna på stolsryggen. Gå upp på tå på bägge fötterna, stå i ca 5 sek. Sänk därefter försiktigt ner igen.

Gör 5–10 repetitioner, upprepa 2 gånger.

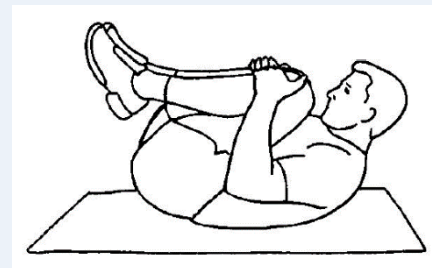
[Se övningsvideo här](#)



Rygg

Ligg på rygg och dra upp knäna mot bröstet. Lyft huvudet mot bröstet och gunga fram och tillbaka i denna position i ca 30 sek innan du vilar.

[Se övningsvideo här](#)



Säte

Ligg med ena foten på knät. Ta tag om knät och låt benet falla ut till sidan. Dra benet försiktigt mot bröstet tills du känner att det sträcker i sätesmuskulaturen. Håll 30 sek och byt ben.

[Se övningsvideo här](#)

