

Ryggliggande



Ligg så plant som möjligt. Lätt armarna ovanför huvudet. Sträck först ut hela kroppen. Växla sedan med att sträcka ut en sida i taget. Syfte: Motverka den böjda hållningen och få en sträckning av musklerna, Avslappning.



Ligg med böjda ben och armarna rakt utåt sidan. Fäll benen från sida till sida. Skulderbladen skall ligga kvar i golvet liksom fötterna. Syfte: Öka bålens rörlighet.



Fatta med händerna om ena knäet och möt med pannan. Drag knäet mot magen. Växla och ta det andra knäet. För därefter upp båda knäna. Syfte: Sträcka ut ryggmuskulaturen. Öka höftlörligheten.



Tag ett djupt andetag samtidigt som händerna förs över huvudet. För ner armarna och andas ut. Syfte: Öka rörligheten i bröstkorgen. Förbättra ventilationen.



Ligg med böjda ben. Lyft upp bäckenet mot taket. Spänn stjärtmusklerna. Något svårare blir det, om det ena benet samtidigt ströks ut. Syfte: Styrketräna lår-, stjärt- och ryggmuskler.



Ligg med armbågarna i golvet. Pressa upp bröstet mot taket. Ta ett djupt andetag och gå tillbaka till utgångsläget samtidigt som Du blåser ut. Syfte: Öka bröstkorgsrörligheten.



Ligg med böjda ben. Fötterna i golvet. Sträck händerna mot knäet och lyft upp skulderbladen från golvet. Håll kvar. Växla genom att ha händerna åt höger resp. vänster sida. Något svårare, om händerna sätts i pannan.

Syfte: Styrketräna bukmusklerna.

Sidliggande



Lägg ev. en liten kudde under huvudet. Ligg med böjda ben. Håll fast det övre knäet. Lyft den övre armen snett uppåt bakåt under samtidig inandning. Titta på handen och låt tummen leda rörelsen. Blås ut och tappa armen mot golvet. För armen till utgångsläget. Syfte: Öka rörligheten i bröstorg, axlar, ryggrad och nacke.



Lyft det övre benet snett bakåt uppåt. Spänn stjärtmusklerna. Håll kvar. Gå sedan tillbaka till utgångsläget. Viktigt är att ej rulla bakåt. Syfte: Sträcka i höften. Styrketräna stjärtmusklerna och musklerna på lårets utsida och baksida.

Magliggande



Ligg med armarna framför huvudet. Lyft en arm och ett ben diagonalt. Pannan i golvet. OBS! Höftkammarna skall vara i golvet hela tiden. Syfte: Styrketräna och öka rörligheten i rygg, axlar och höfter.



Ligg med armarna utefter kroppen. handflatorna i golvet. Lyft händer och överkropp något från golvet. Dra in hakan och pressa ihop skulderbladen. Syfte: Styrketräna rygg- och lårmuskler. Öka rörligheten i ländryggen.

Knä- och armbågsstående

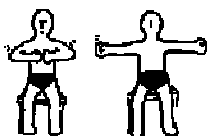


Kuta och svanka. Syfte: Öka rörligheten i bröstryggen.

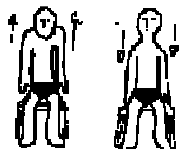


Vrid armen åt sidan upp till taket under samtidig inandning. Titta på armen. Syfte: Få rotation i bröstryggen. Öka rörligheten i axlar, nacke och bröstorg.

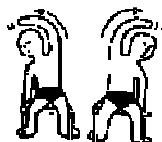
Sittande



Sitt helst på en stol och lås fast fötterna runt stolsbenen. Sätt händerna i brösthöjd. Tänk bakåt växelvis med böjda och raka armar. Syfte: Öka axel- och bårörligheten. Mobilisera axelpartiet.



Dra upp axlarna mot öronen. Håll kvar. Sänk ned. Syfte: Slappa av axelhöjare



Sidoböjning med ena armen över huvudet. Växla från sida till sida. Syfte: Öka rörligheten i rygg, axlar och bröstorg. Töja andningsmuskulaturen.



Sätt händerna i pannan för att bibehålla ryggraden så rak som möjligt. Vrid överkroppen åt sidan. Tänk. Växla från sida till sida. Syfte: Öka rörligheten i ländryggen.



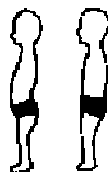
Räta upp nacken. Dra in hakan. Håll kvar. Slappna av. Syfte: Motverka framskjutning av huvudet. Töja nackmuskulerna.



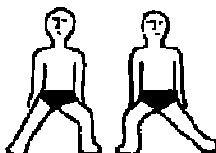
Sidvridning: Vrid huvudet åt ena sidan. Växla sida. Du kan förstärka rörelsen genom att lägga handen på motsatt axel. Syfte: Töja nackmuskulerna.



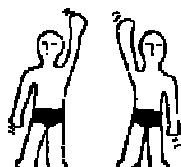
Sidböjning: Böj huvudet åt ena sidan Växla sida. Syfte: Öka rörligheten i nacken. Tänja nackmuskulaturen.

Stående

Stå med benen något isär och något böjda. Tippa bäckenet framåt och bakåt genom att kuta och svanka. Syfte: Öka rörligheten i ländryggen.



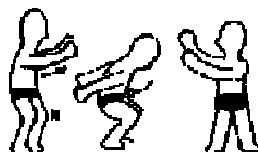
Stå med benen brett isär. För över tyngden på det ena benet. Knäet ska vara över foten. Växla sida. Syfte: Styrketräna benmusklerna. Tänja muskulaturen på insidan av låret.



Stå med benen något isär. För ena armen uppåt, andra armen bakåt. Växla. Syfte: Öka axelrörligheten.



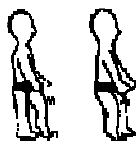
Stå med benen något isär. Sätt den ena hälen snett framåt utåt sidan. Fäll kroppen över rakt ben. Växla. Syfte: Tänja musklerna på benets baksida



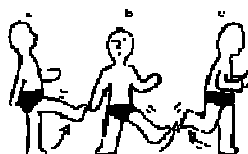
"Maja": Armpendling framåt, neråt, bakåt under samtidig knäböjning. Tillbakapendling och armsvängning åt sidan. Syfte: Öka cirkulationen, muskelstyrkan och rörligheten.

Jogging

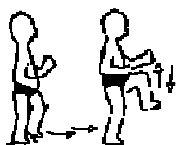
Syfte: Stimulera cirkulationen.



Rulla växelvis på fötterna - ända upp på tårna



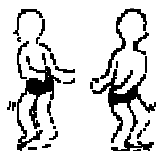
Sparka växelvis: a. framåt b. åt sidorna c. bakåt



Växelvis knäppdragning mot magen.



Jogga lugnt.



Twisthopp.



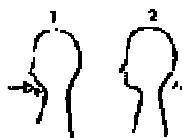
Jogga lugnt.

Pausprogram

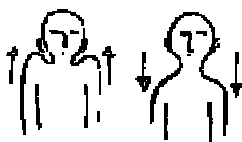
Syfte: För Dig som har Mb Bechterew är det viktigt med flera korta pauser under dagen för att kunna sträcka på rygg och nacke och andas djupt. Särskilt viktigt är det för Dig som har sittande arbete. Skjut tillbaka stolen och sparka gärna av Dig skorna.
Sätt Dig tillrätta och sträck på ryggen.



Ta ett djupt andetag samtidigt som Du sträcker armarna över huvudet. Sänk armarna och blås ut.



Räta upp nacken. Dra in hakan och gör dubbelhakar. Håll kvar. Slappna av.



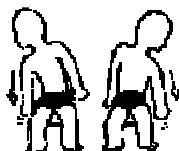
Dra upp axlarna mot öronen. Håll kvar. Sänk ned.



För armarna bakåt. pressa ihop skulderbladen och vrid handflatorna utåt.



Nackfäst. Sträck ryggen bakåt över ryggstödet. Dra in hakan.



Låt armarna hänga utesider ut. Böj åt sidan. Kom tillbaka upp. Böj åt andra sidan.



Slutligen rör Du på ben, fötter och tår för att stimulera blodcirkulationen.