

## Mix med yoga förebygger ryggont

Yoga tune up hjälper till att stärka svaga muskler och ger ökad balans- och kroppskontroll.

**TEXT:** Pernilla Cristvall/Annelie Alexander **MODELL:** Annelie Alexander  
**FOTOGRAF:** Kalle Börjeson

Yoga tune up startades av Jill Miller i USA och är en kombination av självmassage, yoga och funktionell träning. Det är en yogainspirerad träningsform som syftar till att förbättra rörlighet och styrka genom olika statiska och dynamiska övningar. Övningarna genomförs stående, sittande eller liggande och ofta med hjälp av filtar, yogaklossar och bälten. Under en yoga tune up klass används också yogabollar för att massera och mjuka upp muskler och bindväv.

### Motverka ryggont

Annelie Alexander, Sveriges enda certifierade instruktör inom yoga tune up, guidar oss genom ett pass i syfte att motverka eller förebygga ryggont. För att utföra passet behövs två så kallade yogabollar i naturgummi, alternativt tennisbollar eller liknande.

– Ont i ländryggen är något som drabbar de flesta vuxna någon gång i livet och kan bero på många orsaker men olika former av muskelobalanser är bland det vanligaste, säger Annelie.

De allra flesta vet att det är bra för hållningen att stärka magmuskulaturen, men att svaga sätesmuskler kan leda till ryggproblem är inte lika uppmärksammat.

– Självmassagen och övningarna i programmet ger en bild av vilka muskler som vi använder för lite, för mycket eller på felaktigt sätt och positionerna är utformade för att stärka gluteus medius (se förklaring nedan) och stretcha quadratus lumborum (se nedan), säger Annelie Alexander.

På sikt hjälper också övningarna dig in i både stående- och balanspositioner.

– Övningarna är också till glädje för den som löptränar eller promenerar mycket. Tänk på att andas och slappna av under självmassagen. Gör det ont så prova att göra övningarna mot väggen istället för att ligga på golvet, säger Annelie.



**Gluteus medius** är den mellersta sätesmuskeln som deltar i alla rörelser i höftleden förutom i adduktion. **Quadratus lumborum** är den fyrkantiga ländryggsmuskeln som sidoböjer ryggen. Svaga gluteus medius leder till att quadratus lumborum, som fäster på sidan av ländkotorna, får arbeta hårdare för att stötta ryggraden när vi står eller förflyttar oss, vilket resulterar i en överansträngd och stel ländrygg.

**”Övningarna är också till glädje för den som löptränar eller promenerar mycket.”**

## Ländrygg

- Läg dig på rygg och placera bollarna i svanken, på vardera sida om ryggraden.
- Stötta upp överkroppen med underarmarna och böj benen så du kan placera fötterna i mattan.

- Förflytta kroppen med hjälp av benen så bollarna rullar upp och ner längs kotorna i ländryggen.

**Effekt:** Masserar och ökar blodcirkulationen i muskler och bindväv i ländryggen.



## Gluteus medius

- Placera båda bollarna horisontellt några cm under höftkammen på höger sida.
  - Läg dig på sidan med höger ben utsträckt och vänster ben böjt bakom det utsträckta benet.
  - Spänn gluteus medius genom att pressa det utsträckta benet ner i mattan.
  - Andas ut, slappna av och låt bollarna tränga djupare ner i muskel- och bindväv.
  - Upprepa på vänster sida.
- Effekt:** Löser upp spänningar och triggerpunkter i gluteus medius.



## Quadratus lumborum

- Placera en boll ovanför höftkammen cirka 2-3 cm från ryggraden på höger sida.
  - Läg dig på rygg med böjda ben.
  - Fäll ut höger ben/knä till sidan så bollen sjunker in i quadratus lumborum muskeln och bindvävstråket på höger sida om ryggraden.
  - Höj eventuellt höfterna genom att placera en yogakloss under bollen.
  - Upprepa på vänster sida...
- Effekt:** Löser upp spänningar och triggerpunkter i quadratus lumborum.



## Abductor lifts

■ Stå med fötterna höftbrett isär. Fäll överkroppen framåt och placera händerna på mattan eller på ett par yogaklossar cirka 30 cm framför fötterna.

■ Lyft höger ben rakt åt sidan, så mycket du kan, samtidigt som du strävar efter att behålla lika mycket vikt i höger och vänster hand.

■ Håll i 5-10 andetag och upprepa sedan på vänster sida.

**Effekt:** Stärker *gluteus medius*.



## Asymmetrisk uttanasana

■ Stå med fötterna höftbrett isär men placera en yogakloss under höger fot.

■ Böj lätt i båda knäna och fäll fram i en uttanasana.

■ Försök sträcka på benen trots att det ena benet känns mycket längre än det andra.

■ Förflytta händerna åt vänster och placera fingertopparna på mattan eller en yogakloss.

**Effekt:** Stretchar *gluteus medius*, *quadratus lumborum* och *hamstrings* musklerna.

## Vasisthasana

■ Ligg på sidan och placera armbågen rakt under axeln med underarmen och fingrarna pekandes mot långsidan av mattan.

■ Se till att höfterna och anklarna ligger i en rak linje från axlarna.

■ Placera fötterna ovanpå varandra och lyft upp till en sidoplanka.

■ Svep den övre armen ovanför huvudet och håll i 5-10 andetag.

■ Upprepa på andra sidan.

**Effekt:** Stärker *gluteus medius* och de sneda magmusklerna samtidigt som du i viss mån stretchar sidan av kroppen som är vänd upp mot taket.





### Om Annelie Alexander

Annelie Alexander har de senaste 20 åren arbetat med att försöka hjälpa individer och grupper till bättre hälsa genom fysisk aktivitet och träning. Vid sidan om jobbet som hälsoutvecklare och folkhälsosamordnare leder Annelie yoga tune up och vinyasa-yogaklasser i Farsta, Trollbäcken och Haninge.

**”Ont i ländryggen är något som drabbar de flesta vuxna någon gång i livet och kan bero på många orsaker men olika former av muskelobalanser är bland det vanligaste.”**



# YOGA för dig RESOR

Specialpris till våra prenumeranter!



## KUST TILL KUSTLEDEN

### 28-31/5 2015, WEEKEND YOGA OCH VANDRING

**Följ med oss på yoga- och vandringsweekend mellan Skummeslöv – Hovshallar – Torekov.**

Många uppfattar både vandring och yoga som “meditation i rörelse” och genom att kombinera dessa två i samklang med vacker natur, får vi både en inre och yttre resa till såväl kropp som själ.

Vi startar och avslutar varje morgon med yoga. Däremellan vandrar vi i Skånes vackra natur längs bokskog, hårdpackad sandstrand och vindpinade tallar.



Bokas via [vandra.se](http://vandra.se)

**vandra**