



VIVERA HEALTH

DAG 3 · RÖRLIGHET, BALANS & STRETCH

Aktiv återhämtning — en rutin från topp till tå för att lösa upp, röra dig bättre och hålla dig skadefri

Ingen styrketräning idag · ~20 minuter · mjukt hela vägen

21 rörelser · från huvud till fot · ingen utrustning behövs

Dagens pass i översikt

Dag 3 är din återhämtningsdag. Istället för styrkearbete rör du dig genom en komplett rörlighets- och stretchrutin från huvud till fot. Den håller dig smidig, löser den styvhet som leder till skador och låter musklerna från dag 1 och 2 återhämta sig. Arbeta igenom den långsamt uppifrån och ner. Har du ont om tid, gör åtminstone uppvärmningen och höft-och-ben-delen.

Stretchens gyllene regler. Sjunk in långsamt tills du känner en lätt spänning — aldrig smärta. Studsa eller tvinga aldrig. Andas långsamt och släpp lite djupare vid varje utandning. Håll 20–40 sekunder. Stretcha alltid båda sidorna lika.

⚠ Lyssna på kroppen. Mild dragningskänsla i muskeln är bra. Skarp, stickande eller ledsmärta, eller domningar, betyder att du genast ska lätta. Om du har en nylig skada, ledprotes, svår benskörhet eller är gravid — prata med personalen först.

De fyra delarna

- Del 1 — Väck lederna (dynamisk uppvärmning): nackrörlighet · axelcirklar · katt–ko · bokvändning · höftcirklar · vristcirklar
- Del 2 — Öppna höfter & ben (hållningar — viktigaste skadeforebyggande): höftböjare · figur-4 säte · baksida lår · framsida lår · insida lår · vader · vrister & fötter
- Del 3 — Öppna överkroppen: bröst i dörr · sidokropp · axel över bröstet · triceps · nacke
- Del 4 — Linda av ryggraden & landa: ryggradsvridning · barnets ställning · landa & andas

Del 1 · Väck lederna (dynamisk uppvärmning)

Mjuka, rörliga övningar som värmer leder och muskler så att hållningarna som följer blir säkra och effektiva.

1. Nackrörlighet

Tränar: Nacke **Bra för:** lösa en stel nacke, lindra spänningshuvudvärk

Varför det är viktigt. Nacken bär spänning från sömn, stress och skärmtid. Att mjukgöra den först förebygger belastning under överkroppens stretch.

1. Sitt eller stå rak med avslappnade axlar.
2. Sänk hakan långsamt mot bröstet, lyft tillbaka.
3. Vänd huvudet för att titta över varje axel.
4. Luta varje öra mot sin axel. Håll rörelserna små och försiktiga.

Gör: 3–5 långsamma reps åt varje håll. **Du ska känna:** en lätt stretch längs nacken — aldrig skarpt.

Mildare variant: gör rörelserna mindre; tvinga aldrig nacken bakåt.

2. Axelrullningar och armcirklar

Tränar: Axlar, övre rygg **Bra för:** lösa axlarna, förbättra hållningen

1. Rulla båda axlarna upp, bak och ner i stora cirklar, 5 gånger. Vänd 5 till.
2. Gör stora långsamma cirklar med raka armar — 5 framåt, 5 bakåt.

Gör: 5 reps åt varje håll. **Du ska känna:** att axellederna lösnar.

3. Katt–ko

Tränar: Hela ryggraden **Bra för:** mobilisera ryggen, lösa styvhet

Varför det är viktigt. Ryggraden behöver rörelse i alla riktningar för att hålla sig frisk. Katt–ko böjer och sträcker hela ryggraden mjukt och väcker skivor, muskler och nerver.

1. På händer och knän.
2. Andas in: låt magen sjunka, lyft bröst och svans (ko).
3. Andas ut: runda ryggen mot taket, tucka hakan och svansen (katt).
4. Flöda långsamt och följ andningen.

Gör: 8–10 långsamma rundor. **Du ska känna:** en mjuk våg genom hela ryggraden.

Mildare variant: gör den sittande på en stol.

4. Bokvändning (open book)

Tränar: Mellanbrygg, bröst **Bra för:** rotation för ryggraden, öppna ett spänt bröst

Varför det är viktigt. De flesta tappar rotation i mellanbrygg från sittande. Den här övningen återställer den, vilket skyddar ländrygg och axlar.

1. Ligg på sidan, knäna böjda, armarna usträckta framför dig.
2. Håll knäna kvar och svep övre armen över till andra sidan, följ med blicken.
3. Låt bröstet öppna mot taket, återvänd långsamt.
4. Upprepa, byt sida.

Gör: 5–6 långsamma reps per sida. **Du ska känna:** en öppning över bröst och mellanbrygg.

Mildare variant: sitt på stol, hand på motsatt knä, vrid mjukt bakåt.

5. Stående höftcirklar och höftöppnare

Tränar: Höfter **Bra för:** lösa höfterna, förbereda för benstretcher

Varför det är viktigt. Höftleden är byggd för stor, fri rörelse men styvnar snabbt vid sittande. Att cirkulera och öppna den först gör att stretcherna når rätt muskler.

1. Händerna på höfterna, cirkla 5 åt varje håll.
2. Lyft ett knä och öppna utåt och ner (som över ett staket), 5 per ben.

Gör: 5 cirklar + 5 öppnare per ben. **Du ska känna:** att höfterna lösnar.

6. Vristcirklar

Tränar: *Vrister* **Bra för:** *vrists rörlighet, bättre balans*

1. Håll i vägg, lyft en fot, rita cirklar med tårna 5 åt varje håll. Byt.

Gör: 5 cirklar per håll per fot. **Du ska känna:** att vristleden lösnar.

Del 2 · Öppna höfter och ben (viktigaste skadeforebyggande)

Spända höfter och ben ligger bakom de flesta rygg-, knä- och hamstringsproblem. Sjunk in långsamt, andas, håll. Gör alltid båda sidorna.

7. Knästående höftböjarstretch

Tränar: *Främre höften* **Bra för:** *lösa spända höfter från sittande, skydda ländryggen*

Varför det är viktigt. Höftböjarna förkortas av varje timme du sitter och av varje knäböj och utfall. Spända höftböjare drar bäckenet framåt och komprimerar ländryggen. Den här stretchen är en av de enskilt viktigaste sakerna du kan göra för din rygg.

1. Knäböj på ett knä (kudde), andra foten platt framför.
2. Stå rak, tucka svanskotan lätt.
3. Skjut höfterna framåt tills du känner stretchen.
4. Håll, byt ben.

Håll: 20–40 sekunder per sida. **Du ska känna:** framsidan av höften på det knäböjande benet.

Mildare variant: kortare rörelse, håll i stol; svanskotan tuckad.

8. Figur-4 sätessretch

Tränar: *Säte, djupa höften (piriformis)* **Bra för:** *lösa spänt säte, lindra ischias-liknande spänning*

Varför det är viktigt. Säte och piriformis arbetar hårt under knäböj, utfall och höftlyft. När de spänns kan de trycka på ischiasnerven. Den här stretchen når djupt in i höften.

1. Ligg på rygg, kors ena vristen över andra låret.
2. Dra försiktigt stödlåret mot bröstet.
3. Håll, byt sida.

Håll: 20–40 sekunder per sida. **Du ska känna:** en djup stretch i sätet.

Mildare variant: sitt på stol, vrist över knä, luta framåt med rak rygg.

9. Hamstringstretch

Tränar: *Baksida lår* **Bra för:** *skydda ländryggen, förbättra böjning*

Varför det är viktigt. Spända hamstrings tappar bäckenet bakåt och plattar till ryggens naturliga kurva. Att hålla dem smidiga skyddar ryggraden varje gång du böjer dig framåt.

1. Ligg på rygg, handduk runt ena foten.
2. Sträck benet mot taket tills du känner en lätt stretch. Mjukt knä.
3. Håll, byt.

Håll: 20–40 sekunder per sida. **Du ska känna:** lätt drag bak på låret, inte bakom knäet.

Mildare variant: stående med hälen på ett lågt steg.

10. Framsida lår-stretch

Tränar: *Framsida lår* **Bra för:** *balansera hamstringstretchen, skydda knäna*

Varför det är viktigt. Framsida lår arbetar hårt under knäböj och utfall. Stretching återställer längden, minskar trycket på knäskålen och balanserar benmusklerna.

1. Stå rak, håll i stöd.
2. Böj knäet, greppa vristen bakom dig.
3. Dra hälen mot sätet, knäna nära, svanskotan tuckad.
4. Håll, byt.

Håll: 20–30 sekunder per sida. **Du ska känna:** framsida låret.

Mildare variant: handduk runt vristen, eller liggande på sidan.

11. Insida lår-stretch

Tränar: *Insida låren, ljumsken* **Bra för:** *höftrorlighet, förebygga ljumsksträckningar*

Varför det är viktigt. Insida låren stabiliserar bäckenet vid varje utfall. När de är spända kan höfterna inte öppna ordentligt och knäna tar belastningen.

1. Sitt, fotsulorna ihop, knäna utåt (fjärlil).
2. Luta framåt från höfterna med rak rygg.
3. Håll och andas.

Håll: 20–40 sekunder. **Du ska känna:** lätt stretch på insida låren.

Mildare variant: sitt på kudde; eller bredbent sidoutfall.

12. Vadstretch (två positioner)

Tränar: *Vader — övre och undre* **Bra för:** *vristens rörlighet, förebygga vad- och akillesbesvär*

Varför det är viktigt. Vaderna har två lager — gastrocnemius (övre, rakt ben) och soleus (undre, böjt knä). Båda behöver uppmärksamhet.

1. Vänd mot vägg, ena foten bak, hälen i golvet, benet rakt — luta in. Håll.
2. Mjuka upp bakre knäet för att flytta stretchen mot akillessenan. Håll.
3. Byt sida.

Håll: ~30 sekunder i varje position per sida. **Du ska känna:** baksida underben, övre sedan undre.

13. Vrist- och fotstretch

Tränar: *Framsida vrist, skenben, fotsula* **Bra för:** *vrist- och fotrörlighet, stabilare steg*

Varför det är viktigt. Framsida vrist och fotsulan stretchas nästan aldrig, men de styvnar med åren och begränsar rörelsen för knäböj och balans.

1. Knäböj, sätt dig bak mot hälarna med fotryggen mot golvet.
2. Tucka tårna och sätt dig lätt bak för fotsulorna.
3. Sjunk in långsamt.

Håll: 20–30 sekunder per position. **Du ska känna:** framsida vrist eller fotsulorna.

Mildare variant: sittande, peka och flexa fötterna, rita alfabetet med tårna.

Del 3 · Öppna överkroppen

Skrivbord, telefoner och bilkörning drar överkroppen framåt. Dessa stretchers öppnar bröstet och axlarna.

14. Bröststretch i dörröppning

Tränar: Bröst, främre axlar **Bra för:** åtgärda rundad hållning, lättare andning

Varför det är viktigt. Bröstmusklerna förkortas av armhävningar och av vardagens framåtlutade hållning. Att öppna bröstet är en av de enklaste och mest effektiva hållningskorrigerarna.

1. Stå i dörröppning, underarmarna på karmen.
2. Kliv genom med en fot, luta försiktigt framåt.
3. Håll och andas brett.

Håll: 20–40 sekunder. **Du ska känna:** stretch över bröst och främre axlar.

Mildare variant: sänk armbågarna, luta mindre.

15. Sidokroppsstretch

Tränar: Lats, sidan av bålen **Bra för:** förlänga sidorna, underlätta över-huvudet-rörelse

Varför det är viktigt. Lats och sneda muskler arbetar hårt vid rodd och press. När de är spända begränsas räckvidd över huvudet.

1. Armarna över huvudet, lås ihop händerna.
2. Luta åt ena sidan, känn stretchen på motsatt sida. Byt.

Håll: 20–30 sekunder per sida. **Du ska känna:** en lång stretch från revben till höft.

Mildare variant: håll ena handleden, luta mindre; eller sittande.

16. Axelstretch över bröstet

Tränar: Bakre axeln **Bra för:** axelrörlighet efter rodd

1. För armen rak över bröstet, dra närmare med andra handen. Axeln nere.
2. Håll, byt.

Håll: 20–30 sekunder per sida. **Du ska känna:** baksidan av axeln.

17. Tricepsstretch över huvudet

Tränar: Baksida överarm, axel **Bra för:** arm- och axelrörlighet efter press

1. För handen ner längs ryggen, armbågen upp.
2. Tryck lätt på armbågen. Håll, byt.

Håll: 20–30 sekunder per sida. **Du ska känna:** baksida överarmen.

Mildare variant: tryck lätt; hoppa över om axeln är öm.

18. Mjuk nackstretch

Tränar: Sidor och baksida nacke **Bra för:** släppa spänning i nacke och övre axlar

Varför det är viktigt. Nacken samlar spänning från varje dag. En hållen stretch i slutet av rutinen släpper den sista styvheten.

1. Sitt rak, luta örat mot axeln. Vila handen lätt på huvudet — dra inte.
2. För baksida nacke: vrid näsan mot armhålan, titta ner.
3. Håll, byt.

Håll: 20–30 sekunder per sida. **Du ska känna:** lätt stretch längs sidan och baksidan av nacken.

Del 4 · Linda av ryggraden & landa (nedvarvning)

Avsluta genom att låta ryggraden och hela kroppen slappna av. Rör dig långsamt.

19. Liggande ryggradsvridning

Tränar: Rygg, sneda muskler, säte **Bra för:** släppa ländryggen, återställa rotation

Varför det är viktigt. Vridningen vrider ut kvarvarande spänning från hela bålen och förbereder kroppen för total avslappning.

1. Ligg på rygg, dra upp ena knäet och för det över kroppen.
2. Armarna brett ut, titta åt motsatt håll.
3. Axlarna avslappnade mot golvet.
4. Håll, byt.

Håll: 30–40 sekunder per sida. **Du ska känna:** mjuk vridning genom ländryggen.

Mildare variant: vila knäet på en kudde.

20. Barnets ställning

Tränar: Rygg, höfter, axlar **Bra för:** avlasta ryggraden, lugna kroppen

Varför det är viktigt. Låter ryggraden dekomprimeras under tyngdkraften, öppnar höfterna och signalerar till nervsystemet att passet är slut.

1. Knäböj, höfterna bak mot hälarna, händerna framåt, pannan i golvet.
2. Låt rygg och axlar släppa, andas in i ryggen.

Håll: 30–60 sekunder. **Du ska känna:** mjuk avlastning genom rygg, höfter, axlar.

Mildare variant: kudde mellan höft och hälar, eller under pannan.

21. Landa och andas

Tränar: Hela kroppen, nervsystemet **Bra för:** avsluta rutinen lugn och avslappnad

Varför det är viktigt. Andningsprotokollet är samma resonansfrekvens som används genom hela Vivera-programmet. Det förflyttar nervsystemet från aktivitet till djup vila, sänker blodtrycket och befäster återhämtningens effekter.

1. Hitta ett bekvämt läge.
2. Andas: in 4–5 sekunder, ut 5–6 sekunder — ungefär sex andetag per minut.
3. Låt hela kroppen slappna av vid varje utandning.

Gör: 1–2 minuter. **Du ska känna:** lugn, lös och redo för resten av dagen.

Rör dig mjukt, andas långsamt, och låt kroppen öppna i sin egen takt.
