

Av: Din Helse Bjølsen

Tøyning rygg 2

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Rygg 6			1 set x 2 rep	Sitt på knærne og senk overkroppen ned mot lårene. Strekk armene over hodet, kjenn at det strekker i ryggen og hold stillingen i 15-20 sek.
2 Sete 2			1 set x 2 rep	Ligg med det ene benet krysset over det andre, slik at ankelen hviler på motsatt kne. Hold omkring låret og trekk det mot brystet til du kjenner at det strekker i setemuskulaturen. Hold 15-20 sek. og bytt ben.
3 Firfotstående krum - svai 2			1 set x 2 rep	Stå på alle fire med underarmene på gulvet. Skyt ryggen opp mot taket og kikk inn mot magen. Senk tilbake og press brystkassen ned, slik at du svaier i ryggen. Hold ytterstillingene i ca 10 sek. Øvelsen gjøres rolig og kontrollert.
4 Sideliggende rotasjon av overkroppen 2			1 set x 2 rep	Ligg på siden med den nederste hånden under hodet og den andre armen strak mot gulvet foran deg. Hold det øverste benet bøyd. Drei overkroppen ved at du fører armen opp og bakover så langt du klarer. Hold stillingen noen sekunder og drei rolig tilbake. Forsøk å holde underkroppen i ro under øvelsen.
5 Bakside legg 1			1 set x 2 rep	Stå skrått opp mot veggen slik at det ene benet er bøyd og det andre er strakt og plassert i forlengelse av kroppen. Hold hælen i gulvet og press hoften framover til du kjenner at det strekker på baksiden av leggen. Hold 15-20 sek. og bytt ben.
6 Bakside lår og legg 6			1 set x 2 rep	Sitt med det ene kneet på matten og strekk det andre benet framfor deg. Ha rett rygg og plasser hendene like over kneet. Slipp overkroppen fremover til du kjenner at det strekker på baksiden av låret. Hold 15-20 sek. og bytt ben.



[Se video av øvelsene](#)

Av: Din Helse Bjølsen

Tøyning rygg 2

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 Foam roller: Korsrygg				Ligg på ryggen med rullen plassert i nedre del av korsryggen. Knærne holdes bøyd i 90 grader og bena brukes til å lage bevegelse slik at rullen går opp og ned langs ryggstrekkeerne. Ømme punkter jobbes litt ekstra med.
8 Framsida lår og hofta 1			1 set x 2 rep	Stå med strak kropp. Ta grep om den ene ankelen og trekk hælen opp mot baken. Press hoften fram til du kjenner at det strekker på fremsida av låret. Sørg for å holde knærne samlet. Hold 15-20 sek. og bytt ben.
9 Hoftebøyer 1			1 set x 2 rep	Plasser det ene kneet i gulvet og stå med oppreist overkropp. Støtt deg mot låret og press hoften fram til du kjenner strekket på fremsida av hoften. Hold 15-20 sek. og gjenta øvelsen med det andre benet.
10 Hoftebøyer 8				Ligg på magen med strake ben og armene langs siden. Sett underarmene i underlaget og plasser albueene rett under skuldrene. Skyv overkroppen opp fra gulvet mens bekkenet blir liggende ned i underlaget og du får en strekk på fremsida av hoftene.
11 Mage			1 set x 2 rep	Ligg på magen og løft overkroppen opp fra gulvet. La hoften henge ned mot gulvet slik at du kjenner strekket i magemuskulaturen. Hold 15-20 sek.
12 Utsida overkropp 1			1 set x 2 rep	Løft den ene armen over hodet og senk overkroppen langsamt til motsatt side. Kjenn at det strekker på utsida av overkroppen. Hold 15-20 sek. før du gjentar øvelsen til den andre siden.



[Se video av øvelsene](#)