

Disse øvelsene er et eksempel på øvelser som kan utføres etter lyskestrekk. Øvelsene bør gjennomføres daglig, helst opptil 2-3 ganger. Noe smerte kan forventes under og inntil 30 minutter etter trening. Om smertene vedvarer over dette anbefales det å trene med lavere intensitet neste gang.



1. Ryggliggende "squeeze" av ball 2

#8267

Ligg på ryggen på en matte med strake ben og armene ned langs siden. Plasser en fotball el. mellom knærne. Press knærne sammen slik at du klemmer på fotballen.



2. Ryggliggende "squeeze" av ball 1

#8239

Ligg på ryggen med bøyde knær og fotsålen plassert i bakken. Legg en fotball el. mellom knærne. Press knærne sammen slik at fotballen klemmes så flat som mulig og slipp forsiktig opp igjen.



3. Sit-ups med "squeeze" av ball

#8240

Ligg på ryggen med bøyde knær og fotsålen plassert i bakken. Legg en fotball el. mellom knærne. Løft overkroppen og underkroppen opp samtidig slik at du gjør en situps bevegelse. Senk rolig ned igjen til utgangsstilling.



4. Skrå sit up 4

#3347

Ligg på ryggen med armene krysset over brystet og med knærne bøyde. Løft hodet og overkroppen og drei i retning av det ene kneet inntil bare korsryggen berører underlaget. Gjenta til motsatt side. Sørg for en jevn bevegelse.



5. Balansepute: ettbens balanse m/hoftestrekk

#3311

Stå på balanseputen og hold balansen. Løft det ene benet og strekk det litt bakover, mens du holder balansen på det andre benet, så lenge du klarer. Gjenta øvelsen med det andre benet.



6. Stående benføring ut til siden m/teppebit

#6443

Stå med den ene foten på en teppebit eller en vaskeklut. Før benet ut til siden og tilbake i en glidende bevegelse, mens du bøyer og strekker lett i motsatt kne.

