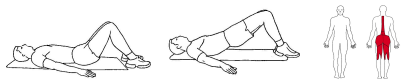


Disse øvelsene er et eksempel på øvelser som kan utføres etter prolaps i korsryggen. Rådfør deg med din kiropraktor for å forsikre deg om at du overholder dine restriksjoner og fare for sykdomsforverring før du utfører øvelsene. Øvelsene bør gjennomføres daglig, helst opptil 2-3 ganger. Noe smerte kan forventes under og inntil 30 minutter etter trening. Om smertene vedvarer over dette anbefales det å trene med lavere intensitet neste gang.



1. Liggende bekkenløft

#11

Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.

Reps: 10 , Sets: 3



2. Ryggliggende dobbel kneløft

#731

Ligg på ryggen med armene ned langs siden og strake ben. Spenn mage-rygg muskulatur, mens du trekker knærne opp mot brystet og presser korsryggen lett ned i underlaget. Stopp bevegelsen når du har 90 grader i hoften. Senk langsamt og kontrollert tilbake.

Reps: 10 , Sets: 3

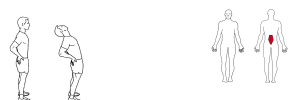


3. Stående kneløft 3

#6233

Legg all tyngden over på ett ben. Finn balansen og løft det motsatte kneet. Stabiliser i mage og rygg og unngå bevegelse i korsryggen. Senk kneet rolig ned og gjenta med motsatt ben.

Reps: 10 , Sets: 3



4. Ekstensjon, stående

#3000

Stå med føttene i ca. hoftebreddes avstand og plassér håndflatene på overgangen mellom korsryggen og bekkenet. Kikk opp i taket og bøy så langt bakover som mulig. Unngå å bøye knærne. Hold ytterposisjonen i 1-2 sek. Vend helt tilbake til utgangsposisjonen og gjenta øvelsen. Forsøk å bøye lengre bakover for hver gang.

Reps: 5 , Sets: 3



5. Fleksjon, "stepstanding" høyre

#3087

Stå på det venstre ben og plassér det høyre benet på en stol e.l, slik at det er ca. 90 grader i hoften og kneet. Bøy overkroppen så langt framover som mulig og hold ytterposisjonen i 1-2 sek. Vend deretter helt tilbake til utgangsposisjonen og gjenta øvelsen. Forsøk å bøye lengre og lengre ned for hver gang. Hold standbenet strakt hele tiden.

Reps: 5 , Sets: 3



6. Fleksjon, "stepstanding" venstre

#3088

Stå på det høyre ben og plassér det venstre benet på en stol e.l, slik at det er ca. 90 grader i hoften og kneet. Bøy overkroppen så langt framover som mulig og hold ytterposisjonen i 1-2 sek. Vend deretter helt tilbake til utgangsposisjonen og gjenta øvelsen. Forsøk å bøye lengre og lengre ned for hver gang. Hold standbenet strakt hele tiden.

Reps: 5 , Sets: 3

