

**1. Katten**

#7730

Stå på alle fire med knær rett under hofter og håndledd rett under skuldre. Stram magemusklene, se inn mot magen og krum hele ryggen opp mot taket. Pass på at du også krummer i korsryggen, ikke bare i øvre del av ryggen. Hold noen sekunder og slipp tilbake til utgangsposisjon. Repeter ca 5 ganger.

**2. Tøying setemuskler**

#337

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. Denne øvelsen gir mer fleksible setemuskler og dermed mindre belastning på leddene nederst i ryggen. Hold 30 sek. og bytt ben.

**3. Press kne mot hånd 5 sek x 3 runder- 1.pri**

#338

Ligg på ryggen, løft det ene benet og ta tak i kneet. Press kneet mot hendene og hold i fem sekunder.

Før benet lengre opp mot mage, og gjenta. Før benet så langt mot mage som mulig og gjenta en siste gang.

Evt i sittende hvis ubehag i ryggliggende

Når magen blir større kan man bevege kne mer ut mot siden

**Varighet:** , **Sett:** , **Reps:** , **Pause:**

**4. Rygg 8**

#348

Sitt på huk og hold et grep omkring knærne. Skyt rygg til du kjenner at det strekker mellom skulderbladene. Hold 30 sek.

**5. Sideliggende rotasjon av overkroppen 1**

#6769

Ligg på siden med hendene plassert over ørene. Hold albue samlet og det øverste benet bøyd. Drei overkroppen ved at du fører den øverste albuen opp og bakover så langt du klarer. Hold stillingen ca 30 sekunder og drei rolig tilbake. Forsøk å holde underkroppen i ro under øvelsen.

**6. Tøying hoftebøyer**

#344

Plasser det ene kneet i gulvet og stå med oppreist overkropp. Støtt deg mot låret og press hoften fram til du kjenner strekket på framsiden av hoften. Hold 30 sek. og gjenta øvelsen med det andre benet.

**7. Foam roller: Korsrygg**

#9187

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 ryggstrekkene. Ømme punkter jobbes litt ekstra med.

**8. Foam roller: Utside sete**

#9184

Sitt på rullen med den siden som skal jobbes med, og legg foten på motsatt kne for å få litt ekstra strekk i setemuskulaturen. Bruk armene som støtte for kroppen. Rull frem og tilbake og fra side til side for å jobbe gjennom muskulaturen.

