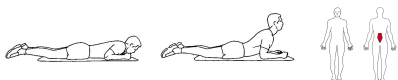


Øvelsene er lette å gjøre og tanken er i hovedsak at du skal gjøre det motsatte av det som gir deg smerter. Prøv deg gradvis frem og ikke gjør for mye. Som sagt så kan feil øvelser irritere ryggplagene dine. Er du veldig usikker anbefaler jeg å ta kontakt med en terapeut som kan guide deg i hvilke øvelser som er best for deg. Men hovedtanken er altså at du skal gjøre øvelsen i motsatt retning av det som er smertefullt for deg. Når du har fått skikkelig tak i øvelsene kan de på sikt være med på å forebygge ryggplagene dine. Den største utfordringen for mange er nok å sette av tid til å fortsette med øvelsene når de ikke lenger kjenner på de daglige smertene.



1. Ekstensjon, liggende på albuer

#3002

Legg deg ned på magen og plassér albueene tett på skuldrene. Press overkroppen opp slik at tyngden til sist hviler på underarmene. Ta noen dype åndedrag og forsøk å slappe helt av i rygg- og setemuskulaturen. Bli liggende slik i 5 min eller opp og ned 10-30 ganger (dette gjelder for alle øvelsene)

Sett: , **Repetisjoner:**



2. Ekstensjon, liggende

#3077

Legg deg ned på magen og plassér hendene under skuldrene. Press overkroppen så langt opp som mulig. Slapp helt av i sete- og ryggmuskulaturen og la tyngden hvile på armene. Ta evt. et dypt åndedrag og hold ytterposisjonen i 1-2 sek. Vend tilbake til utgangsposisjonen og gjenta 10-30 reps

Sett: , **Repetisjoner:**



3. Sideglidning mot høyre 1

#3010

Stå med føttene i ca. hoftebreddes avstand og plassér den høyre hånden i siden. Skyv bekkenet ut til venstre side, samtidig som du forsøker å holde skuldrene vannrett. Hold ytterposisjonen i 1-2 sek. og vend helt tilbake til utgangsposisjonen. Gjenta øvelsen og forsøk å komme lengre ut for hver gang. Øvelsen etterfølges av stående ekstensjon. 10-30 repetisjoner

Sett: , **Repetisjoner:**



4. Sideglidning mot venstre 2

#3083

Stå med høyre side mot veggen. Plassér den venstre hånden i siden og den høyre underarmen mot veggen. Skyv bekkenet mot veggen samtidig som du forsøker å holde overkroppen i ro. Hold ytterposisjonen 1-2 sek. og vend helt tilbake til utgangsposisjonen. Gjenta øvelsen og forsøk å komme lengre ut for hver gang. Øvelsen etterfølges av stående ekstensjon. 10-30 repetisjoner

Sett: , **Repetisjoner:**



5. Fleksjon, sittende

#3085

Sitt på stolen og la armene hvile på lårene. Bøy så langt framover som mulig, hold ytterposisjonen 1-2 sek. og vend tilbake til utgangsposisjonen. Forsøk å bøye lengre og lengre ned for hver gang. 10-30 repetisjoner

Sett: , **Repetisjoner:**





6. Fleksjon, liggende

#3089

Ligg på ryggen, løft føttene fra gulvet og trekk knærne mot deg. Fest et grep omkring knærne og trekk knærne videre opp mot brystet. Ta evt. et dypt åndedrag og hold ytterposisjonen i 1-2 sek. Vend tilbake til utgangsposisjonen og gjenta. Forsøk å bøye lengre og lengre opp for hver gang. 10-30 repetisjoner

Sett: , Repetisjoner:



7. Fleksjon, stående

#3004

Stå med føttene i ca. hoftebreddes avstand. Bøy overkroppen så langt framover som mulig og strekk armene ned mot føttene. 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 benene strake hele tiden. 10-30 repetisjoner

Sett: , Repetisjoner:



8. 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. 10-30 repetisjoner

Sett: , Repetisjoner:

