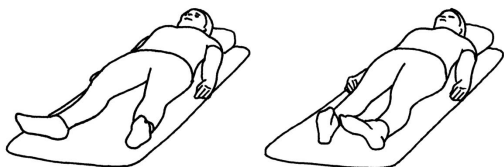


Programmet utføres med rolige og smertefrie bevegelser. Hensikten med programmet er å bevege og strekke på nervevevet for å normalisere nervernes mobilitet og tensjon, som kan bidra til muskelavslapping og smertereduksjon.

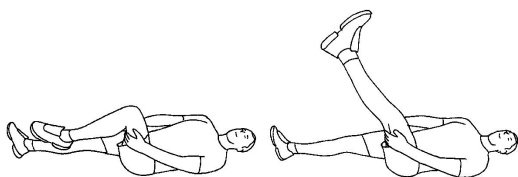


1. Nervemobilisering n.ischiadicus 5

#11269

Ligg avslappet med armene langs siden. Roter beina i sin helhet innover (slik at tærne peker mot hverandre), roter så i motsatt retning. Gjenta vekselvis.

Sett: 1 , Repetisjoner: 5



2. Nervemobilisering n.ischiadicus

#9097

Ligg på ryggen med den ene hoften bøyd ca 90 grader og bøy kneet. Hold om låret med begge hender. Strekk rolig ut i kneet mens du holder stillingen i hoften.

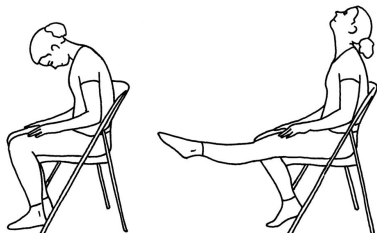
Sett: 1 , Repetisjoner: 5



3. Dynamiske hofterotasjoner i sittende

#13276

Sitt på en matte med bøyde ben og fotsålene i gulvet. Støtt deg med armene i gulvet bak ryggen. Beveg knærne samlet ned mot en side, så langt du kommer, så tilbake og over til motsatt side.

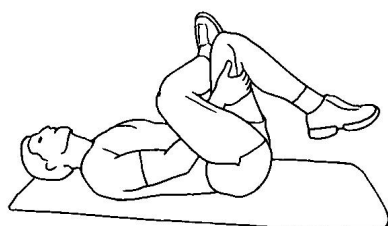


4. Nervemobilisering n.ischiadicus 3

#11267

Sitt på en stol med det berørte beinet i bakken og haken mot brystet. Strekk så beinet ut i kneleddet og strekk ut ankelen, slik at tærne peker fremover. Samtidig som denne bevegelsen skal nakken bøyes bakover, slik at du ser opp mot taket. Gjenta vekselvis. Avslutt treningen umiddelbart om du føler svimmelhet eller uvelhet.

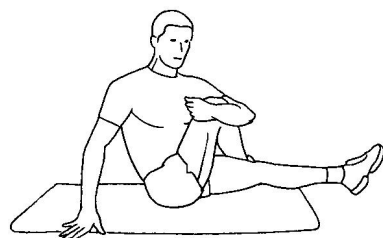
Sett: 1 , Repetisjoner: 5



5. Sete 2

#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. Hold 30 sek. og bytt ben.

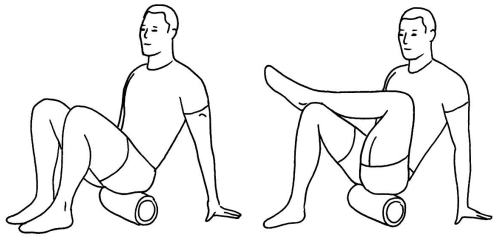


6. Sete 1

#336

Sitt med det ene benet krysset over det andre. Bøy i kneet, hold omkring det og trekk det mot motsatt skulder til du kjenner at det strekker i setemuskulaturen. Hold 30 sek. og bytt ben.

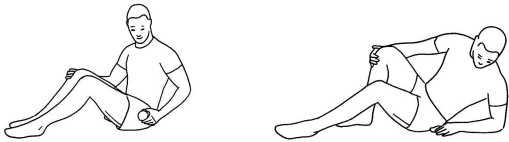




7. Foam roller: Utside sete

#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.



8. Utside sete m/ ball

#9185

Ligg på siden og legg ballen under setet på den siden som skal jobbes med. Sett motsatt fot i bakken som en støtte. Bruk armene som støtte for kroppen. Rull frem og tilbake og fra side til side for å jobbe gjennom muskulaturen.

