



1. Ryggliggende rotasjon av korsrygg

#7643

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hendene ut til siden. Vend håndflatene ned og hold benene samlet. La knærne falle kontrollert til siden og bruk bukmusklene til å trekke de opp igjen samtidig som du presser korsryggen mot underlaget.



2. Fleksjon, liggende

#3089

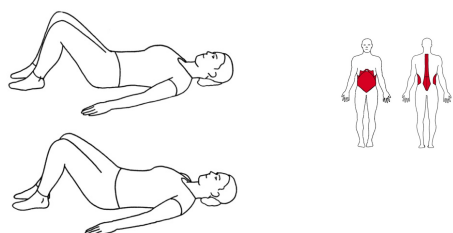
Ligg på ryggen, løft føttene fra gulvet og trekk knærne mot deg. Fest et grep omkring knærne og trekk knærne videre opp mot brystet. Ta evt. et dypt åndedrag og hold ytterposisjonen i 1-2 sek. Vend tilbake til utgangsposisjonen og gjenta. Forsøk å bøye lengre og lengre opp for hver gang.



3. Sideliggende rotasjon av overkropp 2

#7645

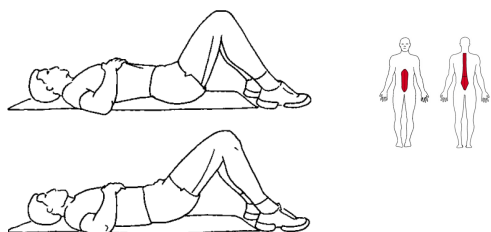
Ligg på siden med det underste benet rett og det øverste benet bøyd opp. Hold tak med den underste armen rundt nakken og den øverste armen strukket rett ut. Ligg i ro med bena slik at du kun roterer i overkroppen og samtidig følger armen med blikket. Bruk gjerne pusten bevisst slik at du puster inn når du rotere bakover og ut på veien tilbake igjen.



4. Lateral bekkentilt i ryngleie

#12128

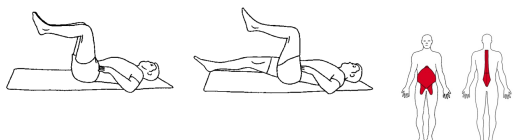
Ligg på ryggen med bøyde knær, fotbladene ned i underlaget og armene ut langs siden. Trekk sammen muskulaturen i flanken på den ene siden, slik at hoftekammen på samme side trekkes opp mot brystkassen. Unngå rotasjon i overkroppen. Gjenta på motsatt side.



5. Bekkenvipp

#3

Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene på gulvet. Press korsryggen ned mot gulvet og vipp bekkenet mot deg. Herfra vipper tilbake ved at du presser baken ned mot gulvet, slik at du til sist svaier i korsryggen.

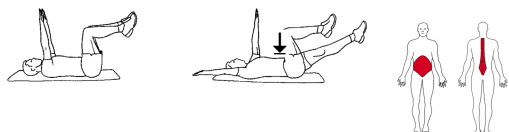


6. Ryggliggende ettbenssenk

#4118

Ligg på ryggen med 90° i hofte og knær. Plassér fingrene på innsiden av hoftekammen. Trekk navlen inn. Pust ut, senk høyre fot og strekk benet ut. Trekk inn navlen så mye som mulig. Pust inn og bøy og hev benet opp til utgangsstillingen igjen. Unngå økt svai i korsryggen. Ikke senk benet lenger ned enn at du klarer å holde korsryggen i gulvet.

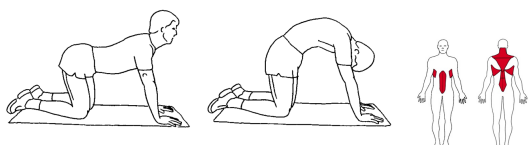




7. Dead Bug 1

#710

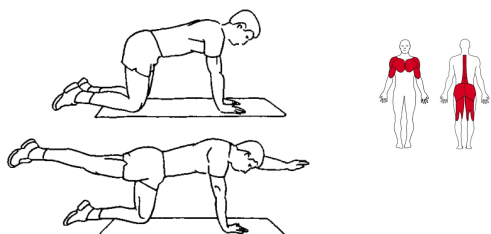
Ligg på ryggen med 90 graders bøy i hofter og knær og armene hevet over brystet. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Samtidig senker du den ene armen og det motsatte benet.



8. Firfotstående krum - svai 1

#7

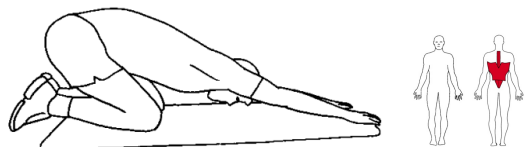
Stå på alle fire. Krum ryggen og se ned. Hold 4-5 sek. Svai ryggen og se opp. Hold 4-5 sek. Hvil tilsvarende.



9. Firfotstående diagonalhev

#21

Stå på alle fire med hodet i forlengelse av overkroppen. Stram opp og stabiliser mage- og korsryggregionen. Strekk vekselvis den ene armen og det motsatte benet til de er i forlengelse av kroppen.

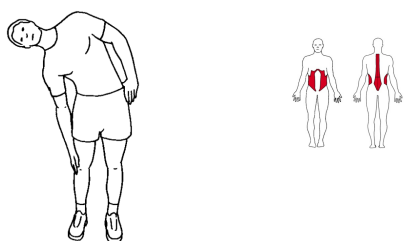


10. Rygg 6

#332

Sitt på knærne og senk overkroppen ned mot lårene. Strekk armene over hodet, kjenn at det strekker i ryggen og hold stillingen i 30 sek.

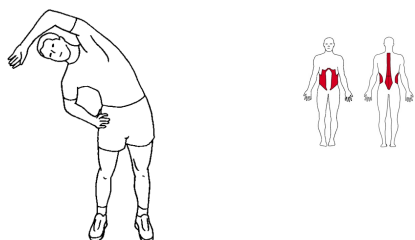
Varighet: , **Sett:** , **Repetisjoner:** , **Pause:**



11. Utside overropp 2

#330

Stå med rett rygg og la armene henge langs siden. Før hånden nedover langs yttersiden av låret ved at du senker overkroppen langsomt til denne siden. Kjenn at det strekker på utsiden av overkroppen. Hold 30 sek. før du gjentar øvelsen til den andre siden.

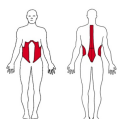
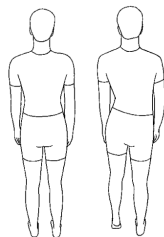


12. Utside overropp 1

#329

Løft den ene armen over hodet og senk overkroppen langsomt til motsatt side. Kjenn at det strekker på utsiden av overkroppen. Hold 30 sek. før du gjentar øvelsen til den andre siden.

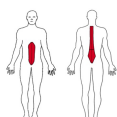
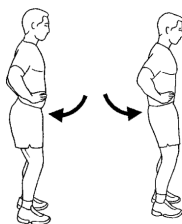




13. Stående bekkenvipp til siden 3

#6775

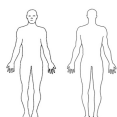
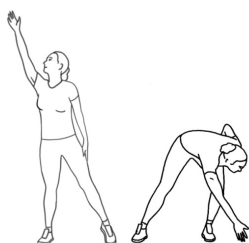
Stå med armene ned langs siden og hoftebreddes avstand mellom benene. Løft den ene hoften og benet langsomt opp, ved at du strammer den dype rygg- og magemuskulaturen på samme side. Hold stillingen noen få sekunder og senk tilbake. Gjenta øvelsen med den andre siden.



14. Stående bekkenvipp 1

#809

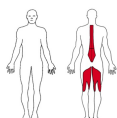
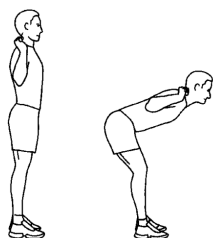
Stå med hendene i siden og en liten bøy i hofter og knær. Hold bekkenet i midtstillingen. Vipp så bekkenet framover slik at du kommer til å svaie nederst i ryggen. Vipp herfra bekkenet bakover til midtstillingen igjen og videre bakover til svaien er helt rettet ut.



15. "Plukke epler" med vektoverføring

#13322

Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene. Idet du strekker deg opp til den ene siden legger du vekten over på benet på samme side. Benet skal være strakt. Strekk deg så langt opp du kommer, slik at motsatt fot går opp på tå. Bøy deg så ned mot gulvet på motsatt side. Gjerne helt ned og ta i gulvet. Se for deg at du plukker et eple høyt opp for så å legge det i kurven som står ved beinet på motsatt side.

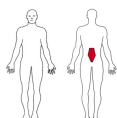
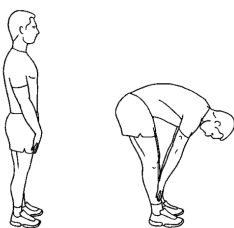


16. Good Morning

#8292

Stå med skulderbreddes avstand mellom føttene. Ha kroppsvekten i hæl og med rett rygg før hoftene bakover mens du bukker brystet mot gulvet. Stopp når overkroppen er vannrett og start oppadgående bevegelse med å presse hofta fram.

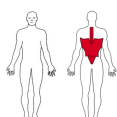
Vekt: kg, Sett: , Repetisjoner:



17. 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.



18. Overkropp 1

#318

Løft armene over hodet og kikk opp mot taket. Strekk armene så høyt opp som mulig og kjenn at det strekker litt i hele kroppen. Hold 30 sek.

