

**1. Mage**

#335

Ligg på magen og løft overkroppen opp fra gulvet. La hoften henge ned mot gulvet slik at du kjenner strekket i magemuskulaturen. Hold 30 sek.

**2. Sideliggende rotasjon av overkroppen 1**

#6769

Ligg på siden med hendene plassert over ørene. Hold albuen 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.

**3. 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.

**4. Tøyning av hoftebøyer 1**

#6699

Ligg på ryggen med naturlig svai i korsryggen. Grip omkring begge knærne og trekk de mot deg. Aktiver muskelkorsettet. Slipp deretter det ene benet ned mot gulvet mens du holder omkring det motsatte kneet. Unngå at svaien i korsryggen økes. Kjenn at det strekker på framsiden av hoften. Hold ca 30 sek.

**5. Foam roller: Korsrygg**

#9187

Foamroller kan du kjøpe på klinikken

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.

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

**6. Tøyning av ryggstrekkene 1**

#6700

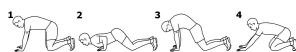
Stå på alle fire. Aktiver muskelkorsettet. Skyt rygg og kjenn at det strekker langs ryggsoylen.

**7. Firkotstående 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.

Reps: 10 , Sets: 3

**8. Katten m/bevegelse**

#8347

Stå i firefotsstående på en matte. Len deg bak på hælene, beveg deretter overkroppen ned mot bakken og fremover samtidig som du svaier litt i korsryggen og trekker pusten inn gjennom nesen. Beveg deg opp i firefotsstående og skyt rygg samtidig som du slipper pusten ut.

