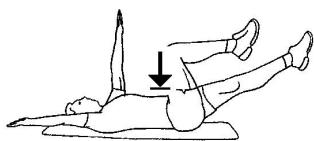
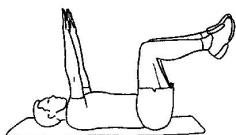


# Telemark Kiropraktor

Basis øvelser rygg

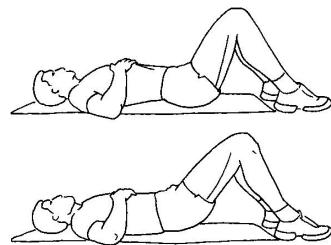
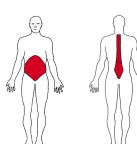
Av: Telemark Kiropraktorklinikk



## 1. Dead Bug 1

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.

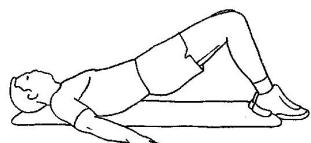
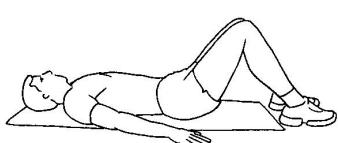
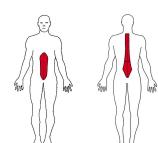
**Sett: 3 , Reps: 10**



## 2. Bekkenvipp

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

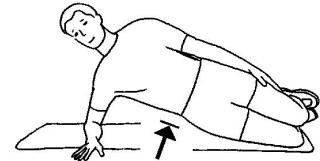
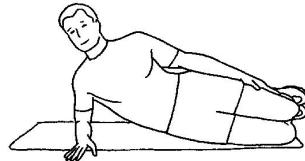
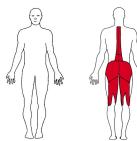
**Sett: 3 , Reps: 10**



## 3. Liggende seteløft

Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.

**Sett: 3 , Reps: 10**



## 4. Sideliggende bekkenhev 3

Ligg på siden med bøyde knær og støtte mot den ene albuen. Finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og hev bekkenet til kroppen er strak. Hold i 10-15 sek. og hvil tilsvarende. Gjenta mot motsatt side.

**Sett: 3 , Reps: 10**

