

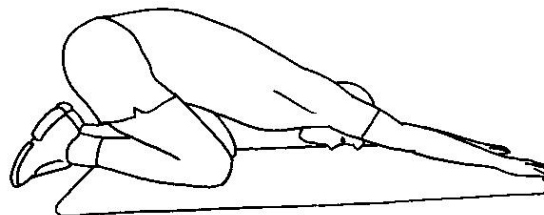
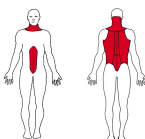
1. Katten

Utgangsposisjon: Stå på alle fire med parallelle lår og armene rett ned fra skuldrene. Skulderbladene ned mot ryggen og lang nakke.
Inngang: Pust inn – svai ryggen og se opp. Pust ut – krum ryggen og se mot navlen. Gjenta x5-10.

Fokus: Fokuser på bevegelsen i ryggraden, svai også i brystdelen av ryggen.

Utgang: Kom tilbake i barnet - sitt på hælene og legg panna/hodet i gulvet, armene ligger ned på siden av kroppen. Rull deretter forsiktig opp i sittende.

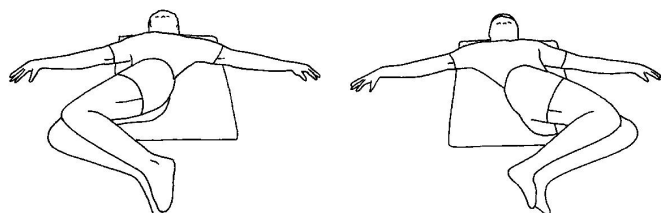
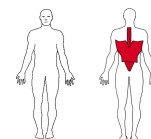
Sett: 3 , Reps: 10



2. Rygg 6

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.

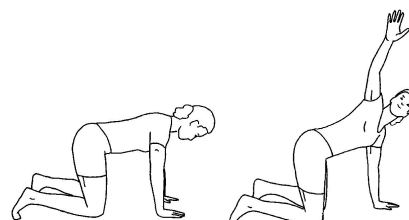
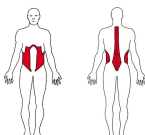
Varighet: 30 sek, Sett: 3



3. Ryggliggende rotasjon av korsrygg

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 bukmuskene til å trekke de opp igjen samtidig som du presser korsryggen mot underlaget.

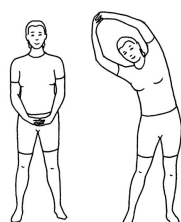
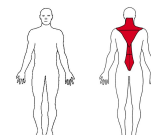
Sett: 3 , Reps: 10



4. Firfotstående sidehev med rotasjon 2

Stå på alle fire. Før den aktive armen ut til siden og opp. Rotér overkroppen og følg armens bevegelse. Gjenta til motsatt side.

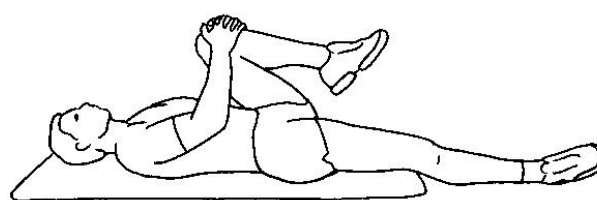
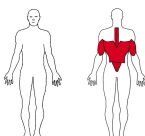
Sett: 3 , Reps: 10



5. Uttøyning av flanke og arm

Samle fingrene og løft armene opp over hodet. Bøy kroppen sideveis, vekk fra den opererte siden. Skyv hoften ut til du merker at det strammer i flanken og baksiden av armen. Hold stilingen, trekk pusten og skyt hoften enda lengre ut. Hold til spenningen avtar og gjenta til motsatt side.

Varighet: 30 sek, Sett: 3 , Reps: , Pause:



6. Sete og hoftebøyer

Ligg på ryggen, løft det ene benet og ta tak i kneet. Trekk det mot brystet til du kjenner at det strekker i setemuskulaturen. Hold 30 sek. og bytt ben.

Varighet: 30 sek, Sett: 3 , Reps: , Pause:

