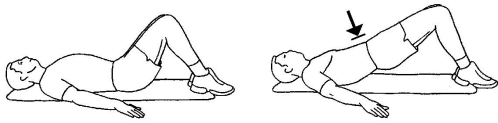
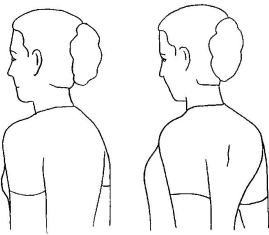


Supplerende øvelser etter ryggoperasjon



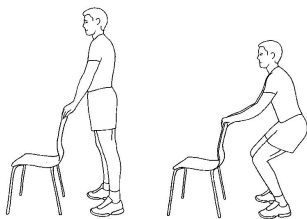
1. Seteløft 2

Plasser fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Vipp bekkenet bakover. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Løft bekkenet opp fra gulvet helt til du ligger på skulderbladene. Senk og løft langsomt.



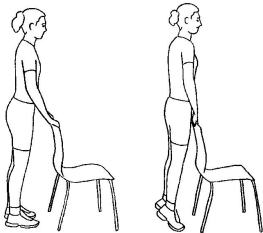
2. Sammentrekning av skulderbladene 3

Stå oppreist med armene hengende ned langs siden. Trekk skulderbladene sammen og litt ned.



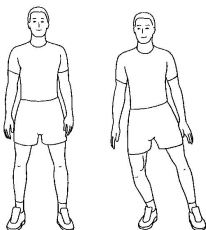
3. Knebøy m/støtte 1

Støtt deg med begge hendene på en stolrygg, et håndtak eller lignende. Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy i hofter og knær, og senk deg ned til ca. 120 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.



4. Stående tåhev med støtte 1

Stå bak en stol og støtt deg med hendene til stolryggen. Gå opp på tærne med begge bena og bli stående i cirka 5 sekunder. Senk deg rolig ned til stående igjen.



5. Sidelengs vektoverføring

Stå med en bred benstilling. Lén deg til ene siden og legg vekten over på ett ben, samtidig som du bøyer litt i kneet. Strekk langsomt i kneet og før vekten over på det andre benet.

