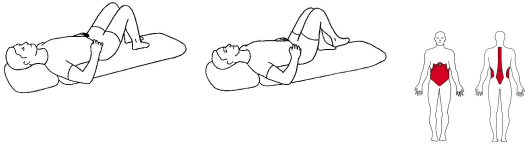


For å varme opp kan du gå en tur før du gjør øvelsene.

Start med en øvelse av gange - kartlegg hvile som er ok og ikke provoserer til ubehag / uvelhet 2 x per uke.

Legg etter hvert på flere øvelser



1. Transversus aktivering og kontroll av rotasjon + PUST

Ligg på ryggen med naturlig svai i korsryggen. Bøy begge beina og plasser føttene i gulvet. Spenn muskelkorsettet/ press korsryggen ned i underlaget med moderat kraft. Hold i 2-3 sekunder. PUST

Prøv også å løfte den ene foten fra gulvet uten at det du slipper spennet i magemusklene eller at du slipper opp presset i korsryggen. Hold evt hånden på hoftekammen for å kjenne.

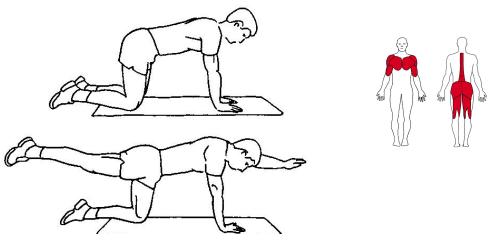
Sett: 3 , Reps: 10



2. Transversus aktivering og kontroll av rotasjon + PUST

Ligg på ryggen med beina bøyd, føttene i gulvet og hendene på hoftene. Aktiver magemuskulaturen og la det ene kneet eller begge falle ut mot siden. Ha hele tiden kontroll på stilingen i ryggen, unngå svai og rotasjon av bekkenet. Beveg rolig tilbake til utgangsstilling. PUST

Sett: 3 , Reps: 10

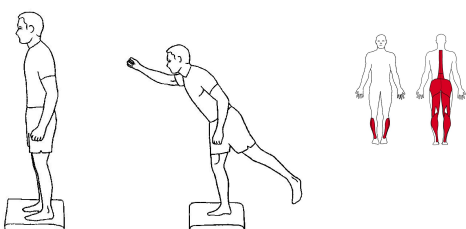


3. Firfotstående diagonalhev + PUST

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. Blikket i gulvet.

Progresjon: før arm og ben også ut til siden.

Sett: 3 , Reps: 10

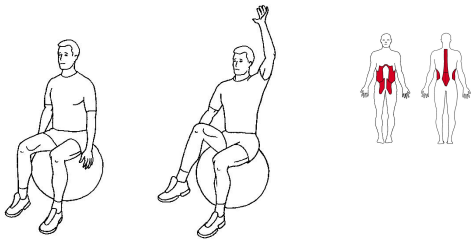


4. Stående diagonalhev evt på på en matte + PUST

Progresjon: mot benk i livhøyde, deretter lavere. Hold i 2-3 sekunder per rep. Etter hvert på gulvet.

Sett: 3 , Reps: 10



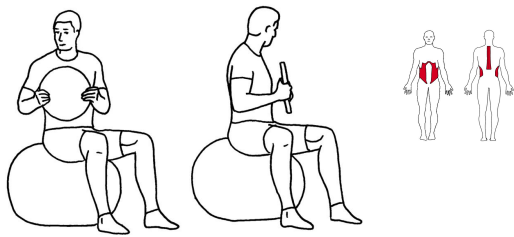


5. Sittende diagonal kne- og armløft på en ball + PUST

Sitt på ballen med rett rygg og aktiver transversus/ som ved tidligere øvelser - det kjennes ut som en liten bekkenvipp.

Løft det ene benet og evt den motsatte armen. Forsøk å holde balansen. Gjenta med motsatt arm og ben.

Sett: 3 , Reps: 10

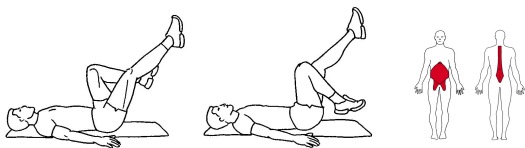


6. Sittende overkroppsrotasjon på ball m/vekt + PUST

Sitt på en stor ball og hold en vektskive / stor bok eller liknende inntil brystet eller noe ut fra kroppen, føtten er i underlaget.

Aktiver transversus moderat. Roter overkroppen fra side til side, så langt du kommer uten å bevege på bekkenet. vekten kan hvile mot låret hvor hver gang om det er best. Pust for hver vridning.

Sett: 3 , Reps: 10



7. Ryggliggende sykling + PUST

Ligg på ryggen med benene hevet. Press korsryggen ned mot gulvet og strekk benene vekselvis, som om du sykler i luften - rolig. Hold spenningen i mage-rygg muskulatur mens du sykler. Legg hendene under bekkenet for å unngå svai i korsryggen.

Sett: 3 , Reps: 10-20 tråkk

