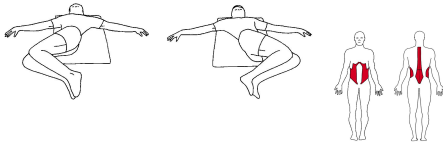


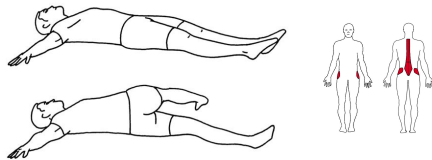
## Ryggrehab



### 1. 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 bukmusklene til å trekke de opp igjen samtidig som du presser korsryggen mot underlaget.

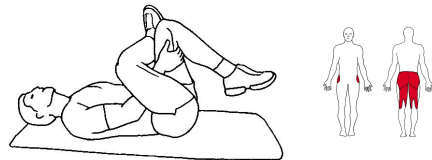
**Sett: 3 , Reps: 20**



### 2. Rotasjon av korsrygg i ryngleie

Ligg på ryggen med strake ben og armene rett ut til siden. Løft så det ene benet strakt opp fra gulvet, roter kroppen over mot motsatt side og beveg foten ned mot gulvet. Armene og øvre del av rygg og skuldre ligger i gulvet hele tiden. Kom rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta til motsatt side.

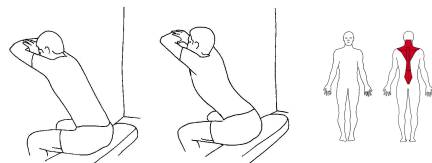
**Varighet: 2 min 0 sek, Sett: 3**



### 3. Sete 2

Ligg med det ene benet krysset over det andre, slik at ankelen hviler på motsatt kne. Hold omkring låret og trekk det mot brystet til du kjenner at det strekker i setemuskulaturen. Hold 30 sek. og bytt ben.

**Varighet: 1 min 0 sek, Sett: 3**



### 4. Sittende ryggstrekk med veggstøtte

Sitt på en benk vendt mot en vegg. Hold armene i kryss og støtt dem mot veggen mens du lener pannen på underarmene. Slipp pusten og svai i ryggen.

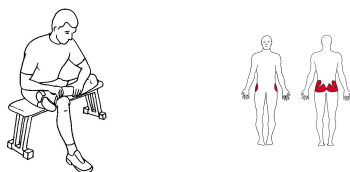
**Sett: 3 , Reps: 10**



### 5. Sittende ryggstrekk med utadrotasjon av armer

Sitt på stole med bena i gulvet. Sitt litt sammensunket med dårlig holdning i overkroppen. Trekk pusten inn samtidig som du retter deg opp i ryggen og strekker ut armene til siden.

**Sett: 3 , Reps: 10**



### 6. Sete 5

Sitt med det ene benet krysset over det andre, slik at ankelen hviler på motsatt kne. Bøy overkroppen framover til du kjenner at det strekker i setemuskulaturen. Hold 30 sek. og bytt ben.

**Varighet: 1 min 0 sek, Sett: 3**

