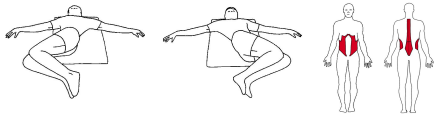


Spenst Trysil og Lia Terapi

Øvelser som bedrer bevegeligheten i rygg og

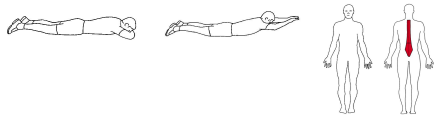
hoft. O. Knutsen Okt.- 2022

For: Oddvar Knutsen Av: Oddvar Knutsen



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. 20 x 2 serier



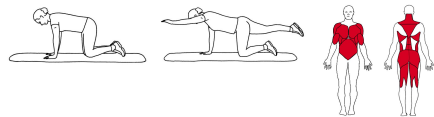
2. Mageliggende rygghev med armsving

Ligg på magen med armene under hodet. Knip setet sammen og stram ryggmuskulaturen og løft overkroppen litt opp fra gulvet. Før armene en enkelt gang fram over hodet og tilbake mens du holder stillingen. Senk overkroppen og gjenta øvelsen. 10 x 2



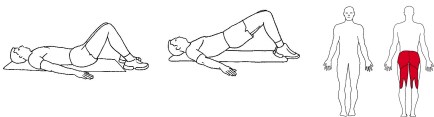
3. Katten

Stå på alle fire med parallelle lår og armene rett ned fra skuldrene. Svai ryggen og se opp, krum ryggen og se mot navlen din. 15 x2



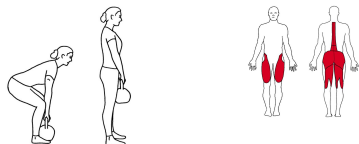
4. Firfotstående diagonalhev m/statisk hold

Stå på alle fire. Løft en arm samt motsatt sides ben opp fra underlaget. Hold i 2-3 sek. Vend tilbake til utgangsstilling. Bytt side.



5. 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.



6. Markløft m/én kettlebell

Hold en kettlebell med begge hender, knær og hofte bøyd. Skuldre skal være noe tilbaketrukket, bryst opp og frem, stram mage og setemuskulatur. Med trykket i hælene løfter du vekten opp med strake armer ved å drive hoftepartiet fremover. Vend tilbake til utgangsstilling og gjenta. Tilpass vekt, start med lett belastning for å øve inn riktig teknikk, øk etterhvert vekten. 10 x 3



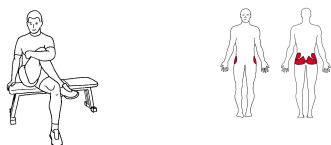
7. Crunch

Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene i gulvet. Løft hodet og overkroppen, slik at kun korsryggen til sist berører underlaget, og senk tilbake. Sørg for en jevn bevegelse. 12x2



8. Hoftebøyer 2

Sitt i frierstilling men hold deg fast i en stol/benk, ha en åpen knevinkel i det fremre beinet. Før hofte i det andre benet fram mot hælen foran deg til du kjenner en liten strekk i muskulaturen i hofte og øvre lår, hold 30 - 45 sek. gjenta 3x på hver side.



9. Sete 4

Sitt med det ene benet krysset over det andre. Bøy i kneet, hold omkring det og trekk det mot motsatt skulder til du kjenner at det strekker i setemuskulaturen. Hold 30 sek. og bytt ben. Gjenta 3x

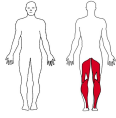


Spent Trysil og Lia Terapi

Øvelser som bedrer bevegeligheten i rygg og

hoft. O. Knutsen Okt.- 2022

For: Oddvar Knutsen Av: Oddvar Knutsen



10. Bakside lår og legg 8

Sitt med det ene benet strakt mens det andre holdes bøyd, slik at fotsålen er plassert mot innsiden av motsatt lår. Press overkroppen fram og ned uten å krumme ryggen. Når du kjenner at det strekker på baksiden av benet, holder du stillingen i 30 sek. før du bytter ben. 3x på hvert ben.

