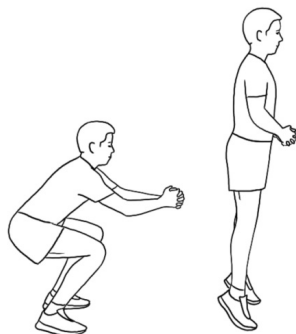


Øvelser som alle kan gjøre, også før og etter RF behandling.

Begynn med 3-5 ganger per uke, og etter dette et par ganger i uken for vedlikehold.

Vi foreslår ett sett av hver øvelse, men hvis dette er enkelt kan du gjerne gjøre 2-3 sett.

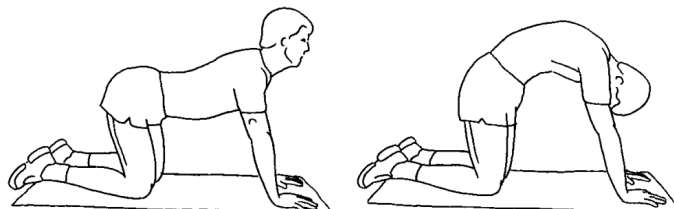
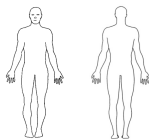
OBS. Dersom du er nyoperert i rygg på annen måte enn RF behandling, gjør aktivitet som avtalt med kirurg.



1. Knebøy til tåhev

Stå med ca skulderbredde avstand mellom bena. Senk deg kontrollert ned så langt du klarer. Ha tyngdepunktet gjennom midten av foten. Press deg opp til du er helt utstrakt. Fullfør med å gå opp på tå.

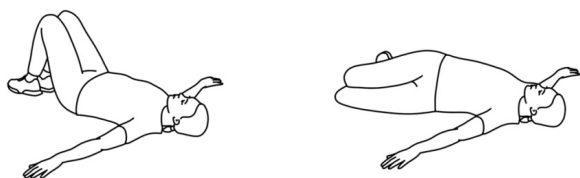
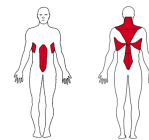
Sett: 1 , Repetisjoner: 10



2. Firfotstående krum og svai rygg

Stå på alle fire. Krum ryggen og se ned. Hold 4-5 sek. Svai ryggen og se opp. Hold 4-5 sek. Hvil tilsvarende.

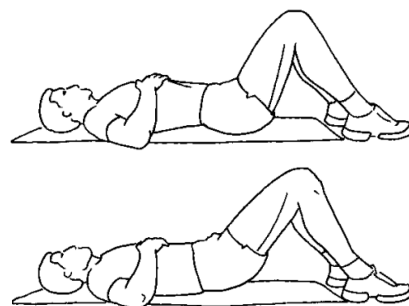
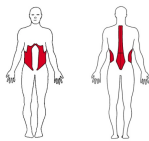
Sett: 1 , Repetisjoner: 10



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

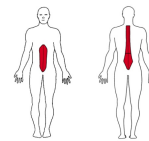
Sett: 1 , Repetisjoner: 20

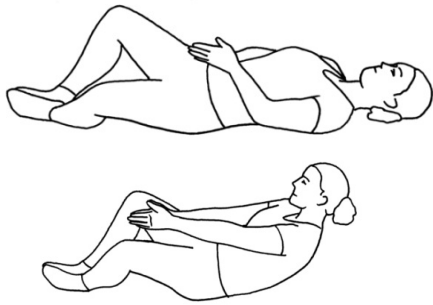


4. Bekkenvipp

Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene på gulvet. Press korsryggen ned mot gulvet og vipp bekkenet mot deg. Herfra vippes tilbake ved at du presser baken ned mot gulvet, slik at du til sist svaier i korsryggen.

Sett: 1 , Repetisjoner: 20

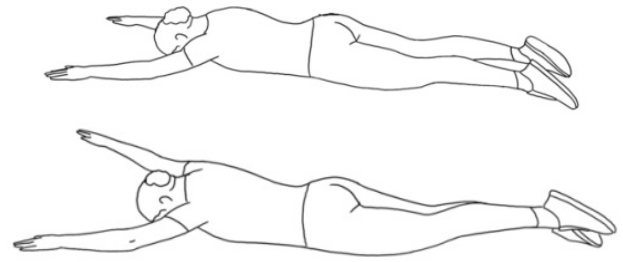
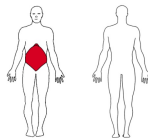




5. Butterfly crunch

Start liggende på rygg med fotsålene mot hverandre. Samle håndflatene over magen, løft øvre del av overkroppen opp fra underlaget samtidig som du fører samlede hender mellom knærne. Repeter så mange du klarer, og du kjenner det tar godt i magemusklene.

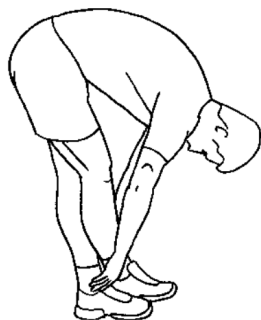
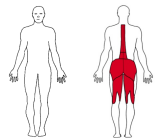
Sett: 1 , Repetisjoner: 20 eller mer



6. Mageliggende diagonalhev

Ligg på magen med strake armer over hodet. Løft den ene armen og det motsatte ben opp fra gulvet og senk langsomt tilbake. Løft deretter motsatt ben og arm.

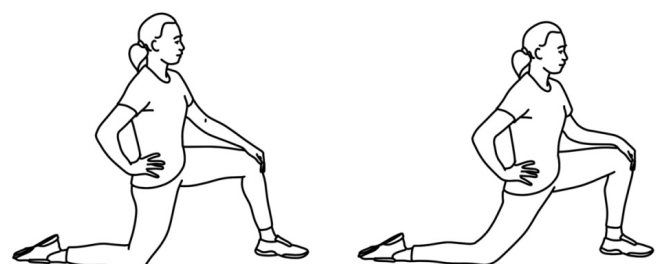
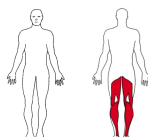
Sett: 1 , Repetisjoner: 20



7. Bakside lår og legg 5

Kryss benene, bøy deg framover og forsøk å la overkroppen henge tungt ned mot gulvet. Det bakerste benet skal være helt strakt (du kan bøye i knærne). Hold 60 sek. og bytt ben, 2 ganger.

Varighet: 0 sek, Sett: , Repetisjoner: , Pause: 0 sek



8. Knestående tøy av hoft m/strak bakerste fot

Start i en knestående posisjon med bakerste ben strakt. Fikser overkroppen og skyv hofta fram så langt du klarer til det tøyer på fremsiden av hoften. Forsøk å slappe av og hold tøyningen i 60 sekunder ganger 2 per side.

Varighet: 0 sek, Sett: , Repetisjoner: , Pause: 0 sek

