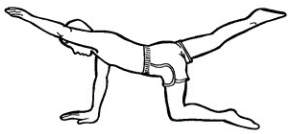
Trenings program

Korsrygg

Vital & Helse - Osteopati og Fysioterapi Sittig
Rådhusgata 1
7130 Brekstad
telnr.: 98869666
e-posten: kontakt@vitaloghelse.no
www.vitaloghelse.no



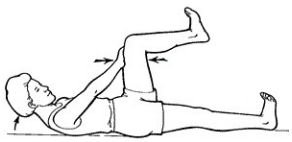
1. Sett deg på hender og knær.
2. Hold ryggen rett, løft den ene armen og/eller det andre benet som vist.
3. Hold posisjonen i noen sekunder og gjenta med den andre armen og benet.

©The Saunders Group Inc.

---

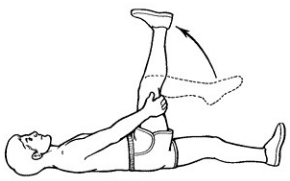
1. Legg deg på ryggen med bøyde knær og strake armer.
2. Stram rumpa.
3. Løft rumpa sakte opp i luften til hoftene er helt strukket ut.
4. Gå tilbake til utgangsposisjonen og slapp sakte av i motsatt rekkefølge.

©The Saunders Group Inc.



1. Legg deg på ryggen med bena strake.
2. Gjør en bekkenvipp for å flate ut korsryggen.
3. Løft hodet, én arm og det motsatte benet for å innta den viste posisjonen.
4. Prøv å presse hånden mot låret uten å tillate noen faktisk bevegelse.
5. Hold i noe sekunder, gjenta med motsatt ben.

©The Saunders Group Inc.



1. Legg deg på ryggen, ett bein ligger strakt på gulvet, det andre bøyes og holdes i knehasen.
2. Strekk nå sakte beinet opp mot taket til du kjenner en strekk på baksiden
av låret.
VIKTIG! Dette skal ikke utløse smerter i ryggen!
3. Hold stillingen i ca. 30 sekunder, bøy deretter beinet igjen og bytt bein.
4. Utfør dette 3 × 30 sekunder per bein.

©The Saunders Group Inc.

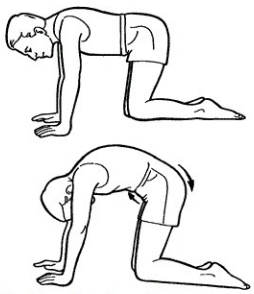
Trenings program

Korsrygg

Vital & Helse - Osteopati og Fysioterapi Sittig
Rådhusgata 1
7130 Brekstad
telnr.: 98869666
e-posten: kontakt@vitaloghelse.no
www.vitaloghelse.no

©The Saunders Group Inc.

1. Innta den viste posisjonen med kneet i gulvet (legg eventuelt en pute under
kneet).
2. Skyv bekkenet fremover og hold brystet oppreist.
3. Hold posisjonen i ca. 30 sekunder.
4. Bytt deretter bein.
5. Gjør dette 30 sekunder × 3 per bein.

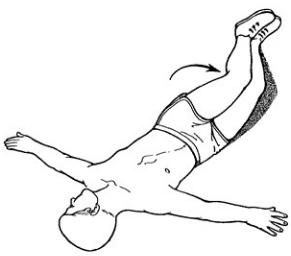


©The Saunders Group Inc.

1. Innta posisjonen på hender og knær som vist.
2. Stram magemusklene, spenn rumpamusklene og trekk halebeinet inn for å
krumme ryggen oppover som vist.
3. Hold i noe sekunder.

©The Saunders Group Inc.

1. Len deg til høyre/venstre til du kjenner en strekk. Hold armen over hodet som
vist.
2. Hold posisjonen i noen sekunder.
3. Gjenta øvelsen omtrent 5 ganger per side.



©The Saunders Group Inc.

1. Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene samlet, armene utstrakt langs
sidene.
2. Beveg knærne sakte til høyre eller venstre mens du vrir hodet i motsatt retning til du kjenner en strekk.
3. Hold posisjonen i noen sekunder.
4. Bytt deretter til den andre siden.

!!Viktig: Dette skal ikke forårsake ryggsmerter!!