

Dersom noen av øvelsene gjør vondt anbefales det at du avventer med å gjøre dem til du har rådført deg med din behandler.



### 1. Katten

#7730

Utgangsposisjon: Stå på alle fire med parallelle lår og armene rett ned fra skuldrene. Skulderbladene ned mot ryggen og lang nakke.

Inngang: Pust inn – svai ryggen og se opp. Pust ut – krum ryggen og se mot navlen. Gjenta x5-10.

Fokus: Fokuser på bevegelsen i ryggraden, svai også i brystdelen av ryggen.

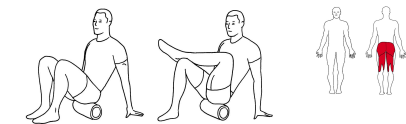
Utgang: Kom tilbake i barnet - sitt på hælene og legg panna/hodet i gulvet, armene ligger ned på siden av kroppen. Rull deretter forsiktig opp i sittende.



### 2. Foam roller: Korsrygg

#9187

Ligg på ryggen med rullen plassert i nedre del av korsryggen. Knærne holdes bøyd i 90 grader og bena brukes til å lage bevegelse slik at rullen går opp og ned langs ryggstrekkene. Ømme punkter jobbes litt ekstra med.



### 3. Foam roller: Utside sete

#9184

Sitt på rullen med den siden som skal jobbes med, og legg foten på motsatt kne for å få litt ekstra strekk i setemuskulaturen. Bruk armene som støtte for kroppen. Rull frem og tilbake og fra side til side for å jobbe gjennom muskulaturen.



### 4. Foam roller: Brystrygg

#9188

Ligg på ryggen med rullen plassert i midtre del av ryggen. Knærne holdes bøyd i 90 grader og bena brukes til å lage bevegelse slik at rullen går opp og ned langs ryggstrekkene. Du kan også bøye og strekke litt i øvre del av rygg for bedre bevegelse. Ømme punkter jobbes litt ekstra med.



### 5. Tøying av bakside lår 1

#5402

Stå med føttene i ca. skulderbreddes avstand. Støtt deg til stavene, som du plasser et godt stykke foran deg. Hold benene strake og bøy deg framover, til du henger på stavene og kjenner et godt strekk på baksiden av lårene. Hold stillingen i 30 sek.



### 6. Dynamisk bevegelse av flanke og skuldre

#13196

Pust inn og løft den ene armen opp over hodet med lett albuebøy. Pust ut og bøy kroppen sideveis mens du forskyver tyngden mot det ene beinet (bøy lett i kneet). Pust inn og strekk øverste arm ytterligere mot taket. Pust ut og vend tilbake til utgangsstilling. Gjenta til motsatt side.



### 7. IS-mobilisering

#12758

Senk deg ned i dyp huksittende, len deg bakover og hold armene rundt en søyle eller ribbevegg for støtte. Len deg over fra side til side i den huksittende posisjonen.

