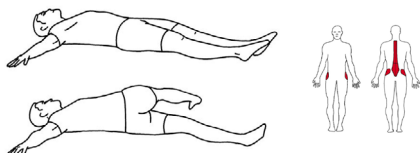


Et program for deg som ønsker å bli mer bevegelig. Øvelsene kan gjøres i 1-3 runder, og passer for alle. En forutsetning for at du kan starte opp med disse programmene er at du er skadefri. Dersom du trenger veiledning med en skade eller plage anbefaler vi deg å ta kontakt med en av 3T-Klinikkens behandlere.



1. Rotasjon av korsrygg i ryggleie

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. Hold posisjonen 30-60 sek. Armene og øvre del av rygg og skuldre ligger i gulvet hele tiden. Kom rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta til motsatt side.

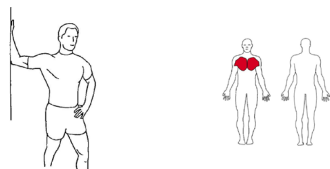
Varighet: , **Sett:** , **Reps:** , **Pause:**



2. Rygg 1

Stå på alle fire, la hodet henge ned og skyt ryggen opp mot taket. Når du kjenner at det strekker i ryggen, så holder du stillingen i 30-60 sek.

Varighet: , **Sett:** , **Reps:** , **Pause:**



3. Bryst 1

Stå med siden til en ribbevegg, dørkarm eller lignende. Strekk den ene armen ut, ha bøyd albue og fest grepet på høyde med hodet. Drei kroppen langsomt vekk fra festet til du kjenner et godt strekk i brystmuskulaturen. Hold 30-60 sek. og bytt arm.

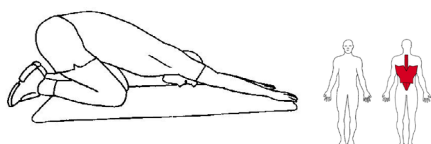
Varighet: , **Sett:** , **Reps:** , **Pause:**



4. Bryst og rygg 2

Sitt på knærne foran ballen og la underarmene hvile på den. Hold armene strake og la overkroppen henge tungt ned mot gulvet, slik at du kjenner et strekk på forsiden av skuldrene, i brystet og nedover ryggen. Hold 30-60 sek.

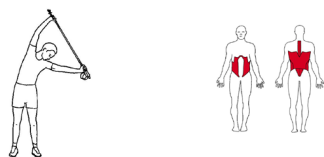
Varighet: , **Sett:** , **Reps:** , **Pause:**



5. Rygg 6

Sitt på knærne og senk overkroppen ned mot lårene. Strekk armene over hodet, kjenn at det strekker i ryggen og hold stillingen i 30-60 sek.

Varighet: , **Sett:** , **Reps:** , **Pause:**



6. Tøyning av utside overkropp 2

Hold stavene i hver sin ende og løft de over hodet. Senk stavene og bøy overkroppen langsomt til den ene siden. Kjenn at det strekker på utsiden av overkroppen på motsatt side. Hold 30 sek. før du gjentar øvelsen til den andre siden.

Varighet: , **Sett:** , **Reps:** , **Pause:**



▶ Vis video