

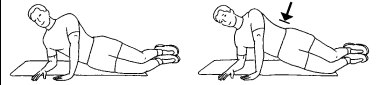



Exercise Organizer

Instruktør: Kiropraktor

Treningsprogram til:

Stabilitet korsrygg 1

Øvelse	Illustrasjon	kg: SetxRep	Utførelse & tips
1 Bekkenvipp		2 x 12	Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene på gulvet. Press korsryggen ned mot gulvet og vipp bekkenet mot deg. Herfra vipptes tilbake ved at du presser baken ned mot gulvet, slik at du til sist svaier i korsryggen.
2 "Broen"		2 x 12	Plasser fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Vipp bekkenet bakover. Aktiver den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Løft bekkenet opp fra gulvet helt til du ligger på skulderbladene. Senk og løft langsomt.
3 Sideliggende bekkenhev 2		2 x 12	Ligg på siden med bøyde knær og støtte mot den ene albuen og den andre hånden. Finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og hev bekkenet til kroppen er strak. Hold i 10-15 sek. og hvil tilsvarende. Gjenta mot motsatt side.
4 "Firfot" armløft		2 x 12	Stå på alle fire og finn nøytralstillingen i ryggen og bekkenet. Lag "flat mage" og løft den ene armen til den er i forlengelse av resten av kroppen. Gjenta med den andre armen.