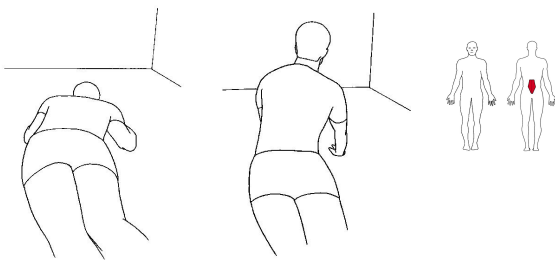


1. FILM: Liggende på maven m/pude

Lig på maven med en pude under maven. Pude højden tilpasses smerten. "Store smerter - større pude". Drej hovedet til den ene side og placer armene ned langs siden. Tag nogle dybe vejrtrækninger og forsøg at slappe helt af i ryg- og baldemusklernerne. Bliv liggende så længe som smerten tillader. Gerne i 2 minutter. Hvis du kan klare det, så kan du også ligge uden pude.

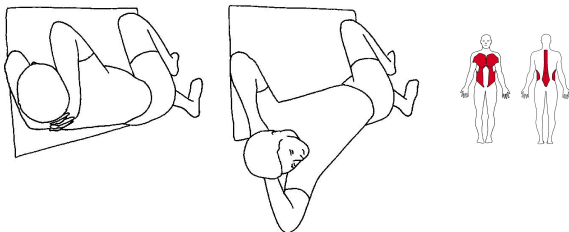
Sæt: , Reps:



2. FILM: Bagover bøjning, skød hofte mod venstre

Lig på maven og placer hænderne ud for skuldrene. Kryds benene og skyd bækkenet ud til venstre, "klemme om dårlig side", således at du ligger i en bue. Løfte overkroppen op, mens du slapper af i balde- og rygmuskulatur. Lad tyngden hvile på armene. Tag evt. et par dybe vejrtrækninger i yderpositionen / smertegrænsen, og hold stillingen i 1-2 sek. Sænk roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Gerne 3x10 gentagelser.

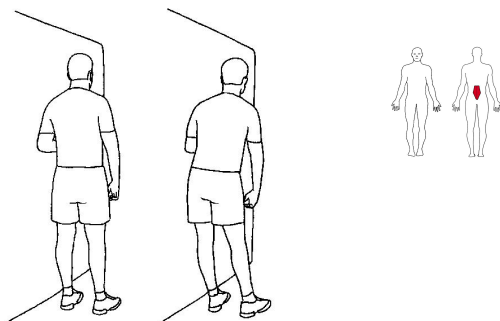
Sæt: 3 , Reps: 10



3. FILM: Sideliggende på VENSTRE side

Lig på VENSTRE side med det nederste VENSTRE ben strakt og det øverste HØJRE bøjet. Hænderne bag nakken. Lig i ro med benene og roter kun i overkroppen så højre skulder bevæger sig bagud. Gentag bevægelsen 3 x 10 gange.

Sæt: 3 , Reps: 10

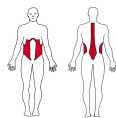
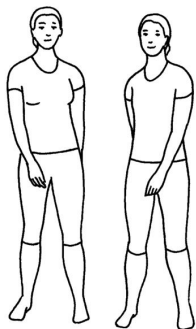


4. FILM: Sideglidning mod væg. VENSTRE side mod væggen.

Stå ca. 20-30 cm fra en væg med VENSTRE side mod væggen. Hav overarmen ind mod væggen og ca. 90 graders bøj i albuen. Før VENSTRE hofte sidevejs ind mod væggen samtidigt med du forsøger at holde overkroppen i ro. Hold positionen i 1-2 sek. og vend helt tilbage til udgangspositionen. Gentag bevægelsen 3 x 10 gange.

Sæt: 3 , Reps: 10





5. FILM: Stående afspænding

Stå på stedet sådan at benene finder en god stilling. Bevæg forsigtigt knæ, hofter og bækken. Lav en lille rotation i overkroppen. Hæv og sænk skuldrene. Nik og ryst på hovedet således at nakken afspændes. Stå lidt på hælene og ånd frit.

Varighed: 2 min 0 sek.

