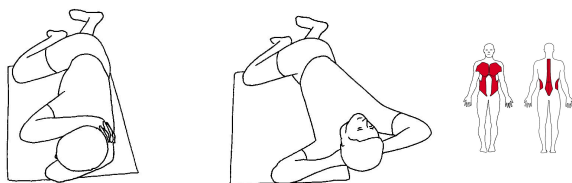


1. FILM: Ekstension, liggende

Lig på maven og placere hænderne ud for skuldrene. Løft overkroppen så langt op som muligt. Slap af i balde- og rygmuskulatur og lad tyngden hvile på armene. Tag evt. et par dybe vejtrækninger i yderpositionen og hold denne i 1-2 sek. Sænk roligt tilbage til udgangspositionen og gentag øvelsen 3 x 10 gange.

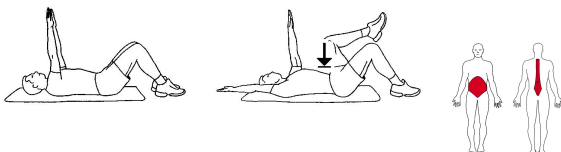
Sæt: 3 , Reps: 10



2. 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 den øverste Højre skulder bevæges så langt bagud som muligt. Holde stillingen så længe smerten tillader, dog højst 30 sek. Vejtrækningen: indånding på vej bagover, og pustes ud på vej tilbage.

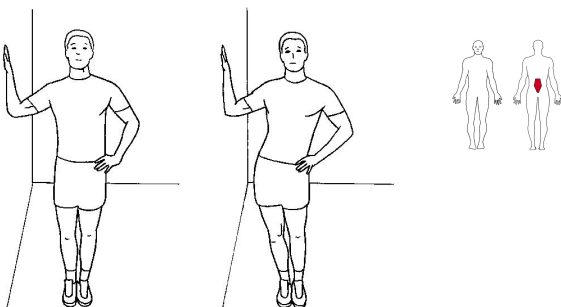
Sæt: 3 , Reps: 6 , Varighed: 30 sek.



3. FILM: Rygliggende. Armsving og knæløft på skrå.

Lig på ryggen med fodsålerne i gulvet og armene strakte over brystkassen. Presse lænden i gulvet ved at "trække navlen ind" og lav "flad mave". Samtidig sænkes den ene arm roligt ned mod gulvet over hovedet og det modsatte knæ løftes mod brystet.

Sæt: 3 , Reps: 12

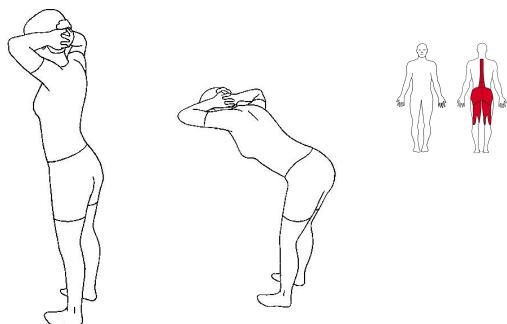


4. FILM: Sideglidning med HØJRE side mod væggen

Stå med HØJRE side ind mod væggen. Placer den venstre hånd i siden og den HØJRE underarm mod væggen. Skyd hoften mod HØJRE ind mod væggen samtidig med at du forsøger at holde overkroppen i ro. Hold yderstillingen i 1-2 sek. og vend roligt tilbage til udgangspositionen. Gentag øvelsen og forsøg at komme længere ud for hver gang (fødderne placeres længere ud fra væggen).

Sæt: , Reps:





5. FILM: Bøj forover med strakt ryg

Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne og ret ryggen så meget, at du også svajer lidt i lænden. Hold hænderne bag nakken. Bøj dig frem mens du holder ryggen strakt. Tilbageturen begyndes med at presse brystbenet frem "dan et C med overkroppen", og kom tilbage til udgangsstillingen.

Sæt: , **Reps:**

