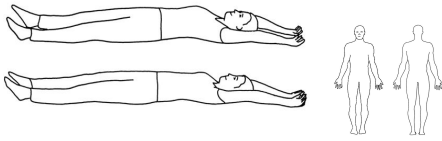


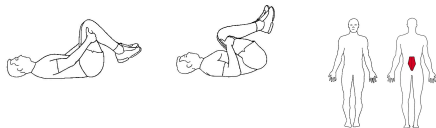
Du skal kjenne en behagelig strekk, ikke press til det gjør vondt. Lytt til kroppen! Hvis du gjør dette om morgenen, har du ikke varmet opp, og da anbefaler jeg å holde strekken i ca 10 sekunder med 5 sekunder pause. Har du varmet opp, kan du tøy i 30 sekunder.



1. Symmetrisk strekk

Mens du ligger på ryggen gjør du deg så lang som mulig ved å strekke armene og beina fra hverandre. Hold endeposisjonen i 5 sekunder før du slipper igjen.

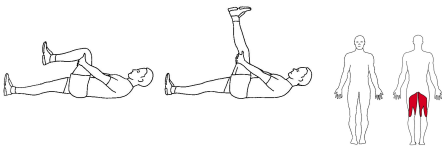
Sett: , Reps: 3 , Varighet: 5 sek



2. Kne til bryst

Ligg på ryggen, løft føttene fra gulvet og trekk knærne mot deg. Fest et grep omkring knærne og trekk knærne videre opp mot brystet. Ta evt. et dypt åndedrag og hold ytterposisjonen i 1-2 sek. Vend tilbake til utgangsposisjonen og gjenta. Forsøk å bøye lengre og lengre opp for hver gang.

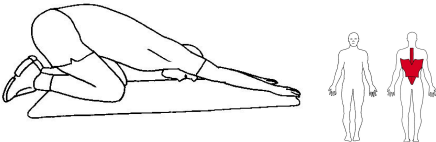
Reps: 3 , Sets: 2 , Varighet: 5 sek



3. Aktiv knestrekking i rygliggende

Ligg på ryggen med det ene benet strakt. Det andre benet bøyer du 90 grader i hoften og tar tak i knehasen. Strekk benet opp mot taket slik at du kjenner en strekk på baksiden av lår og legg. Stopp bevegelsen rett før smerte inntreffer.

Reps: 3 , Pause: , Sett: 2 , Varighet: 5 sek



4. Child's Pose (Bālāsana)

Sitt på knærne og senk overkroppen ned mot lårene. Strekk armene over hodet, kjenn at det strekker i ryggen og hold stillingen i 5 sek.

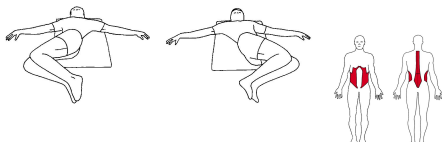
Reps: 2 , Sets: 1 , Varighet: 5 sek



5. Katten, også kjent som katt-kamel

Stå på alle fire med parallelle lår og armene rett ned fra skuldrene - som en "firkant". Pust inn, og svai ryggen og se opp. Pust ut - krum ryggen og se ned.

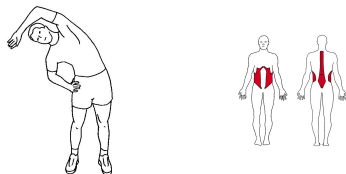
Reps: 3-5 , Sett: 2



6. Rygliggende rotasjon av korsrygg

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hendene ut til siden. Vend håndflatene ned og hold benene samlet. La knærne falle kontrollert til siden og bruk kjernemuskulene til å trekke de tilbake opp igjen samtidig som du presser korsryggen ned mot underlaget.

Reps: 5 , Sett: 2



7. Utside overkropp 1

Løft den ene armen over hodet og senk overkroppen langsomt til motsatt side. Kjenn at det strekker på utsiden av overkroppen. Hold 5 sek. før du gjentar øvelsen til den andre siden.

Reps: 2 , Sets: 2 , Varighet: 5 sek

