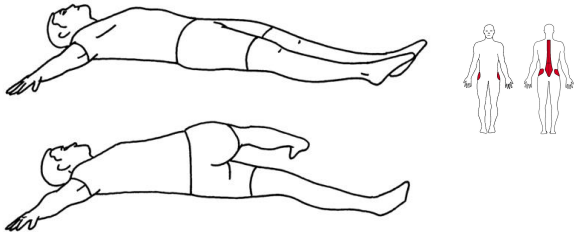


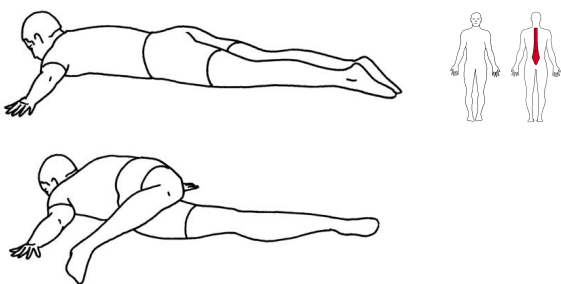
### Mobilitetstrening til hjemmebruk



#### 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. Armene og øvre del av rygg og skuldre ligger i gulvet hele tiden. Kom rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta til motsatt side.

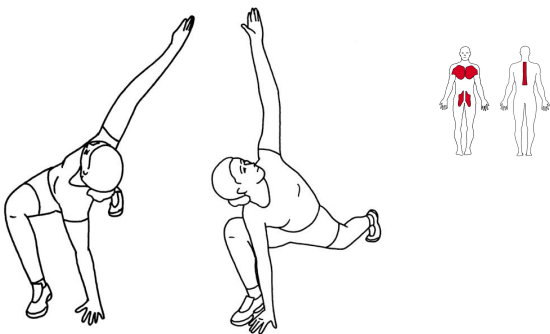
**Varighet: 1 min 0 sek, Sett: 1, Reps: , Pause: 30 sek**



#### 2. Rotasjon av korsrygg i mageleie

Ligg på magen med strake ben og armene rett ut til siden. Løft opp det ene benet, roter kroppen over mot motsatt side og beveg foten ned mot gulvet. Armer og bryst ligger i gulvet hele tiden. Kom rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta til motsatt side.

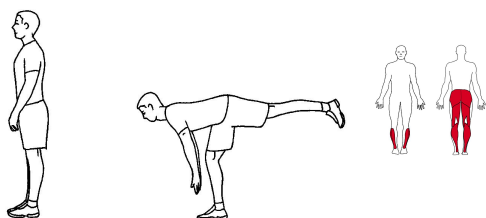
**Varighet: 1 min 0 sek, Sett: 1, Reps: , Pause: 30 sek**



#### 3. Spiderman med rotasjon

Stå i pushup-posisjon og plasser den ene foten på utsiden av hånden. Roter overkroppen mot det fremre beinet og strekk samtidig armen opp mot taket. Veksle mellom siden/armen. 8 repetisjoner på hver side

**Varighet: , Sett: 1, Reps: 16, Pause: 30 sek**

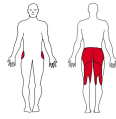
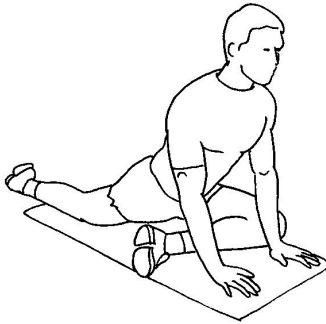


#### 4. Dragen

Stå på ett ben. Len overkroppen fremover samtidig som benet du ikke står på beveges bakover. Stopp bevegelsen når kroppen er i en rett linje. Armene strekkes ned mot gulvet. Kom deretter tilbake til stående posisjon, løft kneet opp til du har ca nitti grader i hoften, Beveg armene opp mot taket og gå opp på tå på benet du står på. Kom rolig tilbake til utgangsstilling. 8 rep på hver side

**Sett: 1, Reps: 16, Pause: 30 sek**

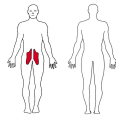
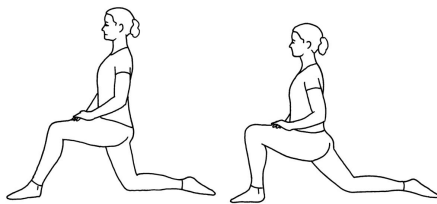




### 5. Sete 3

Start med å spre benene, slik at det bakerste benet er strakt og det forreste er bøyd og plassert under deg. Legg tyngden framover, mens du støtter deg på armene. Du skal merke et strekk omkring setemuskulaturen. Hold 60 sek. og bytt ben.

**Varighet:** , **Sett: 2** , **Reps:** , **Pause: 30 sek**



### 6. Hoftebøyer 2

Sitt i frierstilling på en matte med en åpen knevinkel i det fremre beinet. Plasser hendene i hoftehøyde og bøy ytterligere i det fremre beinet. Hold posisjonen og kjenn at det tøyer på fremsiden av låret på motsatt side. Vend tilbake til utgangsstilling og gjenta. Det er viktig at ryggen holdes rett under utførelse. 8 repetisjoner på hver side

**Varighet:** , **Sett: 1** , **Reps: 16** , **Pause:**

