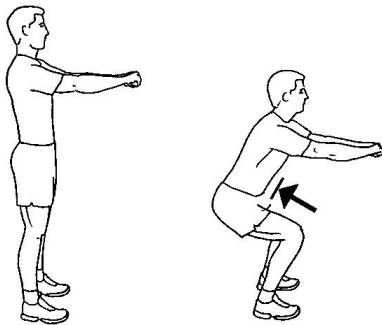
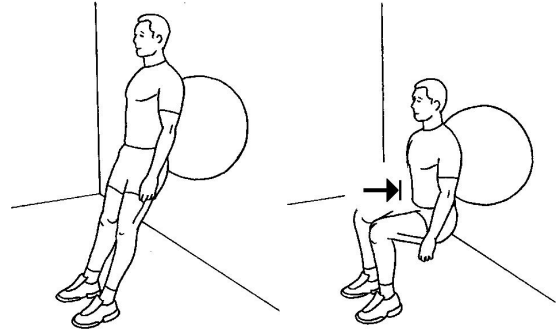


Forutsetter at postoperativ kontroll i forkant er gjennomført.



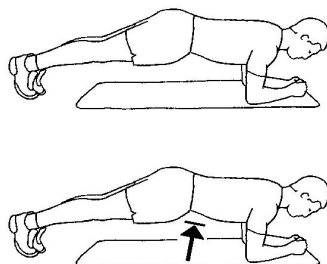
1. Knebøy stabilitet

Stå oppreist og finn nøytralstillingen i ryggen og bekken. Lag "flat mage" og bøy i knærne til du er i sittestilling. Press opp igjen og gjenta.



2. Knebøy stabilitet m/ball

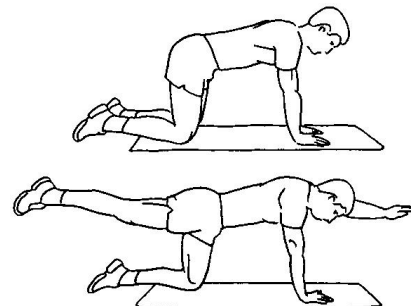
Stå oppreist med en ball som ryggstøtte. Finn nøytralstillingen i ryggen og bekken. Lag "flat mage" og bøy i knærne til du er i sittestilling. Press opp igjen og gjenta.



3. Planke på albuer og tær

Stå på tær og albuer og finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og stå i denne posisjonen i 10-15 sek.

Sett: , **Reps:**

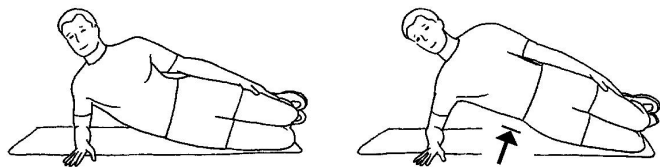


4. Firfotstående diagonalhev

Stå på alle fire med hodet i forlengelse av overkroppen. Stram opp og stabiliser mage- og korsryggregionen. Strekk vekselvis den ene armen og det motsatte benet til de er i forlengelse av kroppen.

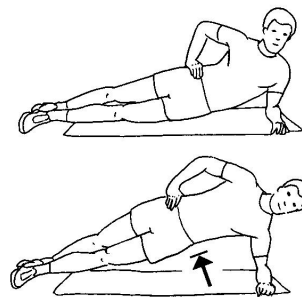
Sett: , **Reps:**





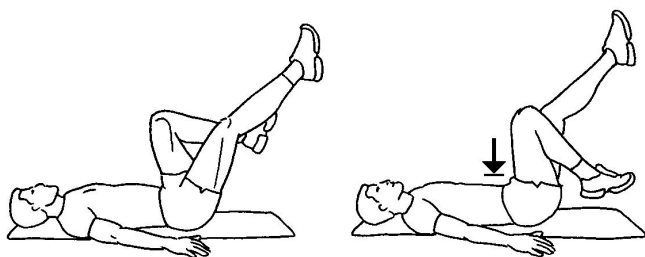
5. Sideliggende bekkenhev 3

Ligg på siden med bøyde knær og støtte mot den ene albuen. 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.



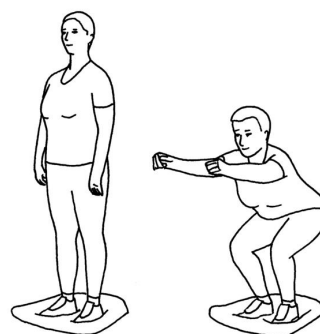
6. Sideliggende bekkenhev 1

Ligg på siden og støtt deg mot den ene albuen. 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.



7. Liggende sykling 2

Ligg på ryggen med løftet ben. Vipp bekkenet bakover. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Samtidig lager du syklende bevegelser med benene uten at de berører gulvet.

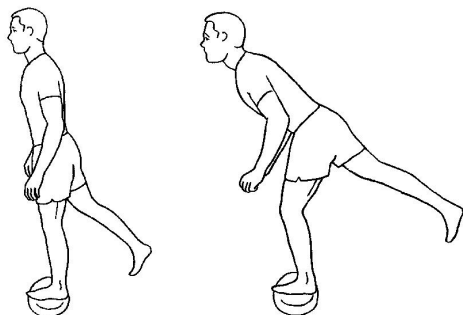


8. Senior: Knebøy på pute

Stå på ujevnt underlag med føttene (en pute el.). Bøy i knærne og lat som du skal sette deg ned på en stol. Gå så dypt du kan, men ikke lengre enn at knærne er parallelle med gulvet. Pass på at knærne ikke går frem forbi tærne. Reis deg opp igjen og gjenta øvelsen.

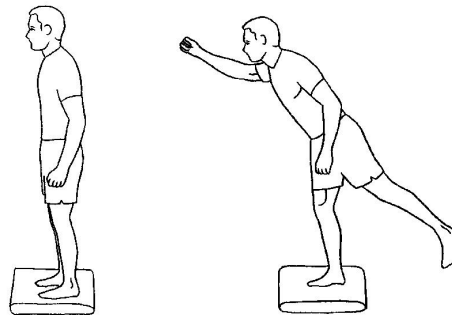
Sett: , **Reps:**





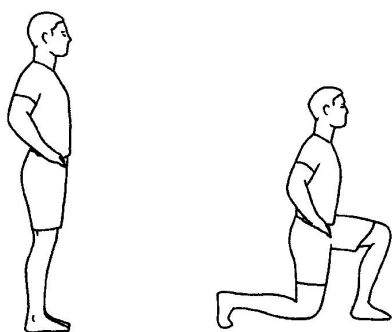
9. Balansepute: ettbens balanse m/hoftebøy

Stå på balanseputen og hold balansen. Løft det ene benet og strekk det bakover mens bøyer framover i hoften. Hold balansen så lenge du klarer. Gjenta øvelsen med det andre benet.



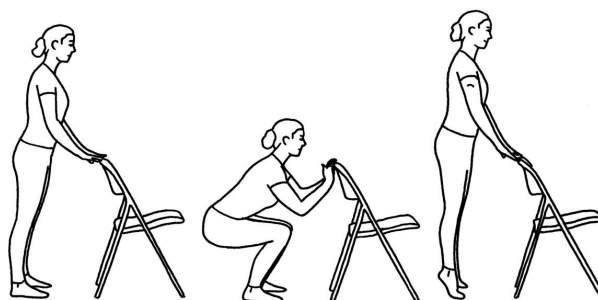
10. Stående diagonalhev på en matte 1

Fold matten 3-4 ganger. Stå på matten, løft det ene benet og bøy litt framover i hoften. Strekk det aktive benet bakover og løft den motsatte armen framover mens du holder balansen. Gjenta motsatt. Hold ryggen rett hele tiden.



11. Utfall fremover

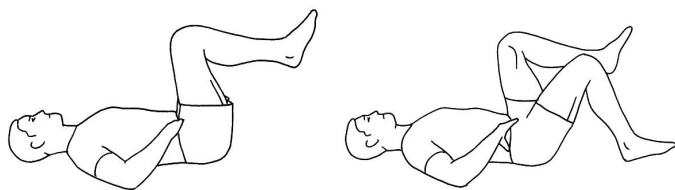
Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og gå framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Overkroppen skal være rett. Trykk ifra og gå videre til et nytt steg. Knekontroll og nøytral rygg er viktig gjennom hele bevegelsen.



12. Knebøy til tåhev m/støtte

Støtt deg med begge hender på en stolrygg e.l. Beina i hoftebreddes avstand. Hold ryggen rett, blikket frem og senk deg rolig ned så langt du kommer. Med trykket på hælene reiser du deg opp igjen, avslutt bevegelsen med å gå opp på tå. Vend tilbake til utgangsstilling og gjenta.

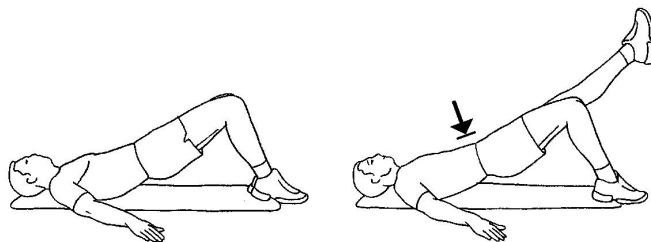




13. Ettbens hælsenk, rygliggende

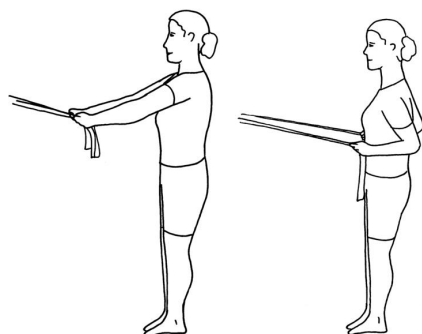
Ligg på ryggen med bøyde ben og hendene plassert på hoftene. Aktiver magemuskulaturen og løft begge ben opp så du har 90 grader i hofter og knær. Senk så hælen på det ene benet ned mot gulvet og rolig opp igjen. Oppretthold hele tiden stillingen i ryggen og unngå rotasjon av bekkenet.

Sett: , **Reps:**



14. Seteløft m/benspark

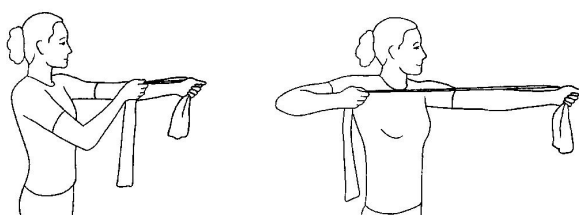
Plasser fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Fra den broliggende posisjonen, med "flat mage" og "bekkenvipp bak" utfører du langsomme benspark. Lårene skal hele tiden være parallelle.



15. Stående roing m/strikk 1

Fest strikken nede i ribbeveggen. Stå med spredte ben, et håndtak i hver hånd og med ansiktet mot ribbeveggen. Hold armene strak ut fra kroppen og trekk håndtakene mot magen. Senk langsomt tilbake.

Sett: , **Reps:**



16. Pil og bue m/strikk

Hold strikken på strak arm foran deg (som om det skulle være en pil og bue). Stram strikken ved at du fører armen bakover samtidig som du dreier lett i overkroppen, til albuen peker rett bakover. Hold stillingen noen sekunder og slipp langsomt tilbake til utgangsstillingen. Gjenta øvelsen med motsatt arm.

