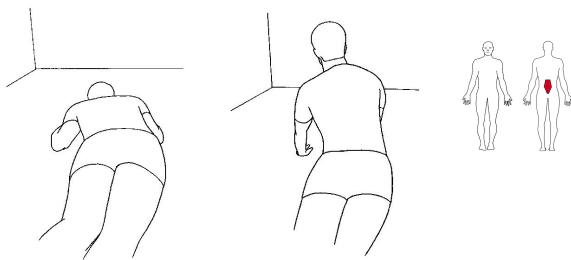


### 1. FILM: Liggende på maven m/pude

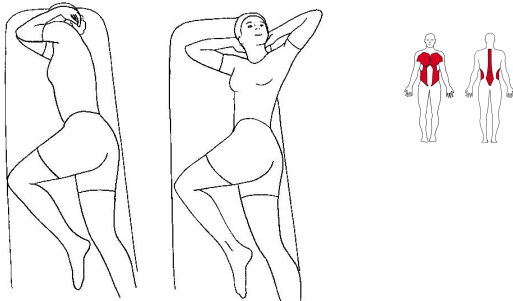
Lig på maven med en pude under maven. Pude højden tilpasses smerten. "Store smerter - større pude". Drej hovedet til den ene side og placer armene ned langs siden. Tag nogle dybe vejrtrækninger og forsøg at slappe helt af i ryg- og baldemusklerne. Bliv liggende så længe som smerten tillader. Gerne i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



### 2. FILM: Bagoverbøjning, skød hofte mod højre

Lig på maven og placer hænderne ud for skuldrene. Kryds benene og skyd bækkenet ud til højre, således at du ligger i en bue. Løft overkroppen så langt op som smerten tillader. Slap af i balde- og rygmuskulatur og lad tyngden hvile på armene. Tag evt. et par dybe vejrtrækninger i yderpositionen og hold denne i 1-2 sek. Sænk roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Gerne 3x10 gentagelser.

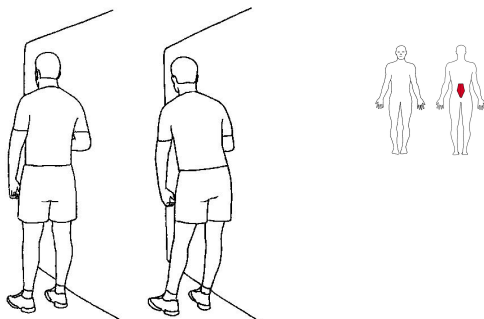
**Sæt: 3 , Reps: 10**



### 3. FILM: Sideliggende rotation af overkroppen. Liggende på HØJRE side.

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

**Sæt: 3 , Reps: 10**

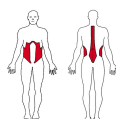
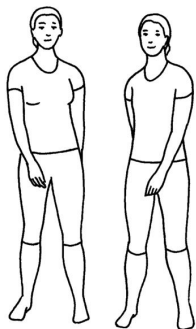


### 4. FILM: Sideglidning mod væg. HØJRE SIDE MOD VÆGGEN

Stå ca. 20-30 cm fra en væg med HØJRE side mod væggen. Hav overarmen ind mod væggen og ca. 90 graders bøj i albuen. Før HØJRE 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 x10 gange.

**Sæt: 3 , Reps: 10**





### 5. FILM: Stående afspænding

Stå på stedet sådan at benene finder en god stilling. Bevæg forsigtigt knæ, hofte 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 på cirka 2 minutter.

