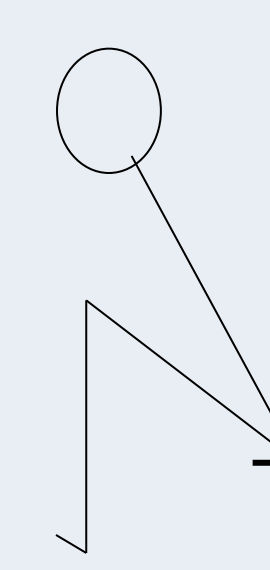
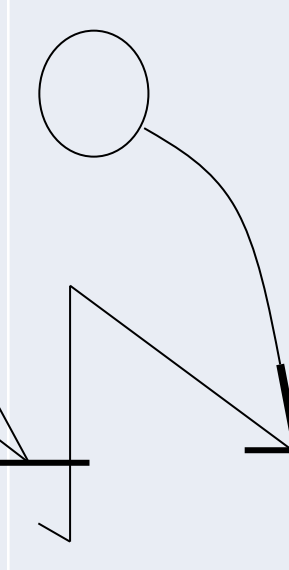
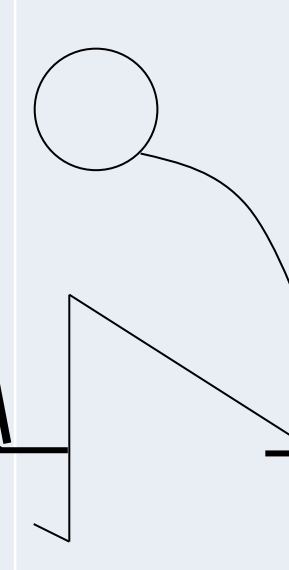

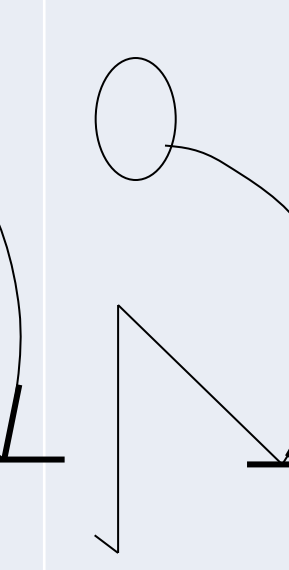
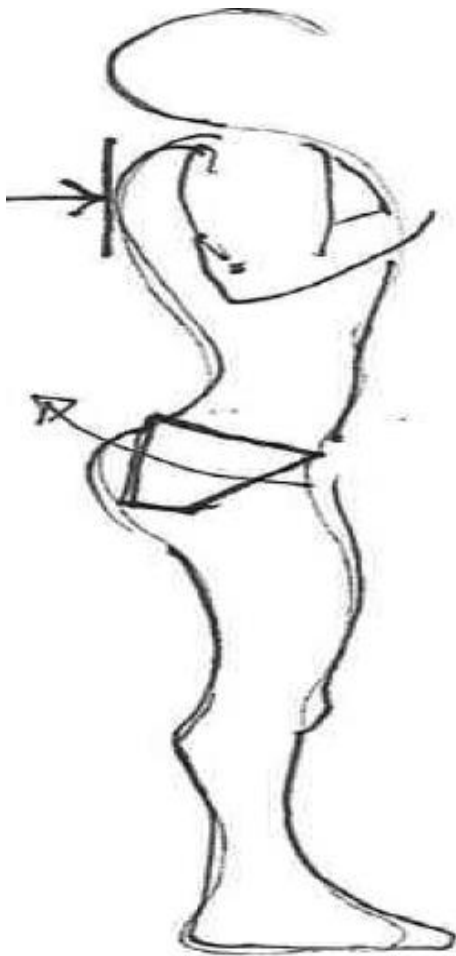


# Posture Assessment Rating

Kilde: Peter Sahakspear, Rowing Australia

SCORE:	1	2	3	4	5
Lumbar spine/core strength:	Excellent lumbar/core strength position	Slight curve of lumbar spine	Some curve of lumbar spine	Obvious curve of lumbar spine	Pronounced curve of lumbar spine
Image					
Pelvic Rotation	45 degrees forward	22.5 Degrees forward	Vertical	22.5 degrees back	45 degrees back
Comment	EXCELLENT: good length and strong position with little risk of long term injury	OK	Danger of lumbar intervetebral disc injury (lower back).	VERY DANGEROUS: Likely to have lower back injury. Not a strong position.	EXTREMELY DANGEROUS: Very likely to have lower back injury. Very weak position

**Stående bekkenmobilitet** - Hold brystryggen og beina er i ro. - Det er muskulaturen på forsida som skal sørge for bakover rotasjonen av bekkenet (bildet til høyre). Vanlige feil: overkropp er aktiv i bakover rotasjon, setemuskulatur aktiv i forover rotasjon. 60 sek. bevegelse med så jevn og lett bevegelse som mulig.



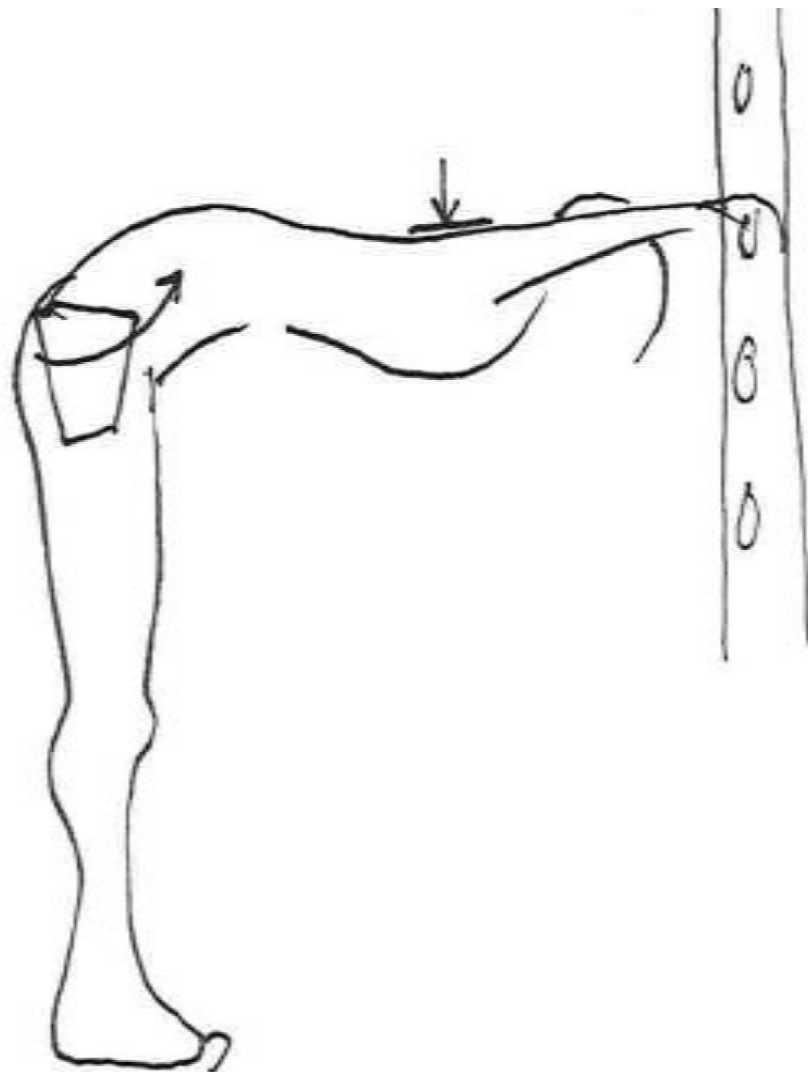
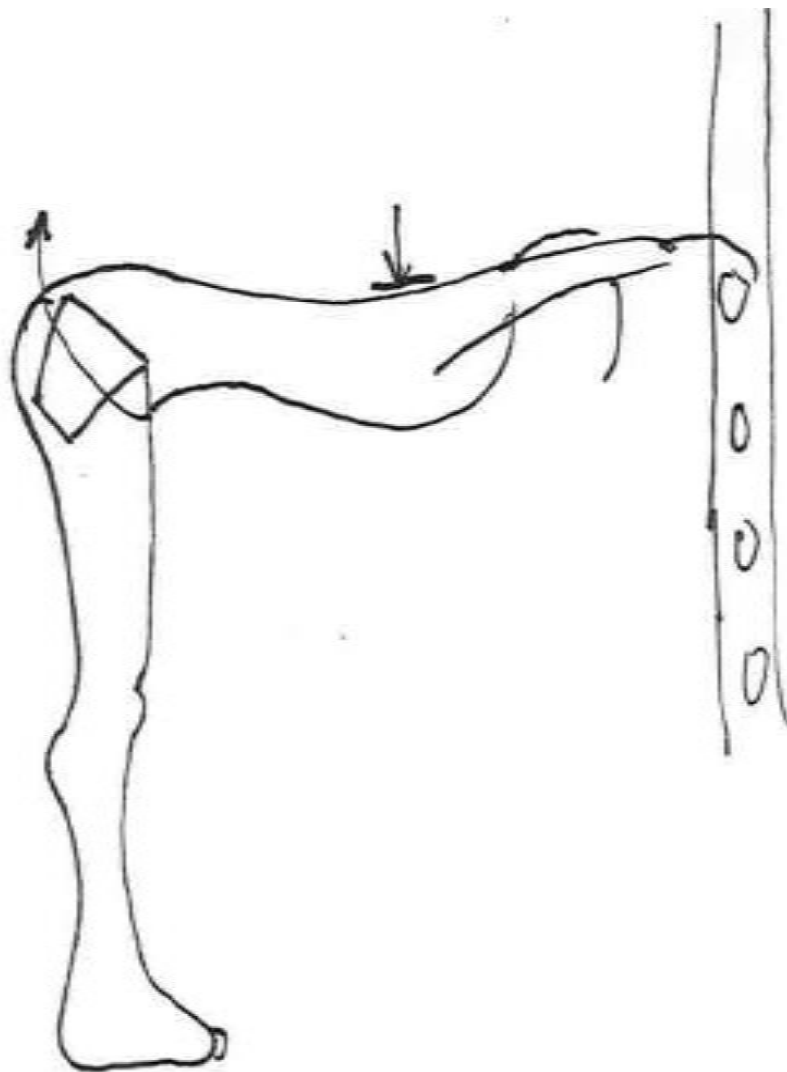
BEKKEN

## Bekkenmobilitet sittende

Oversvingbevegelse fra avslutningsstilling til catchposisjon gjennom bekkenrotasjon framover

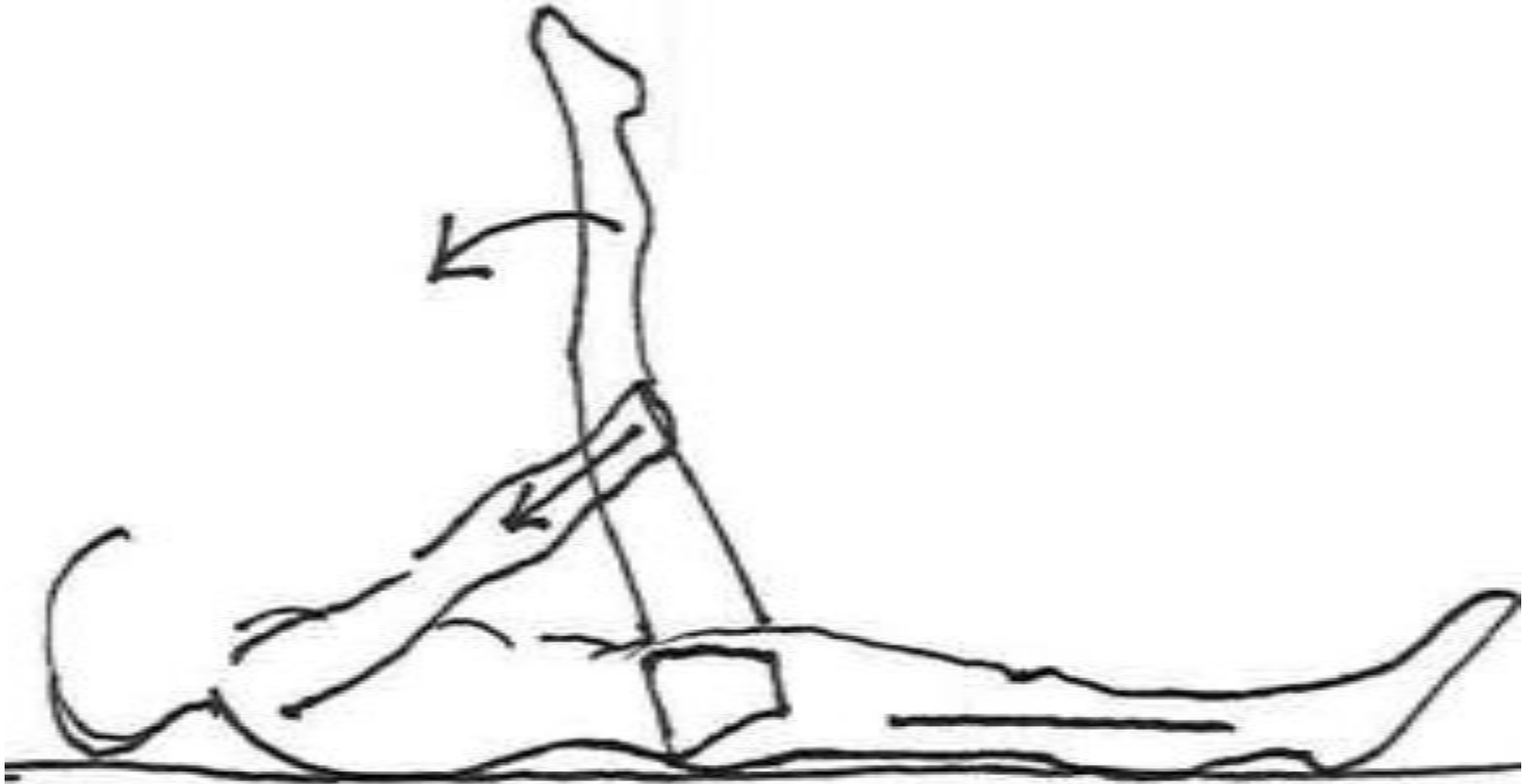
- 1) På gulvet
- 2) På roergometer (med belastning)
- 3) På balanserør (med belastning)

**”L-stående” mobilitet av bekken.** – Hold brystrygg og bein i ro. Svai og krum av bare korsrygg gjennom forover- og bakover rotasjon av bekkenet. Minimal kraftinnsats.  
60 sek.

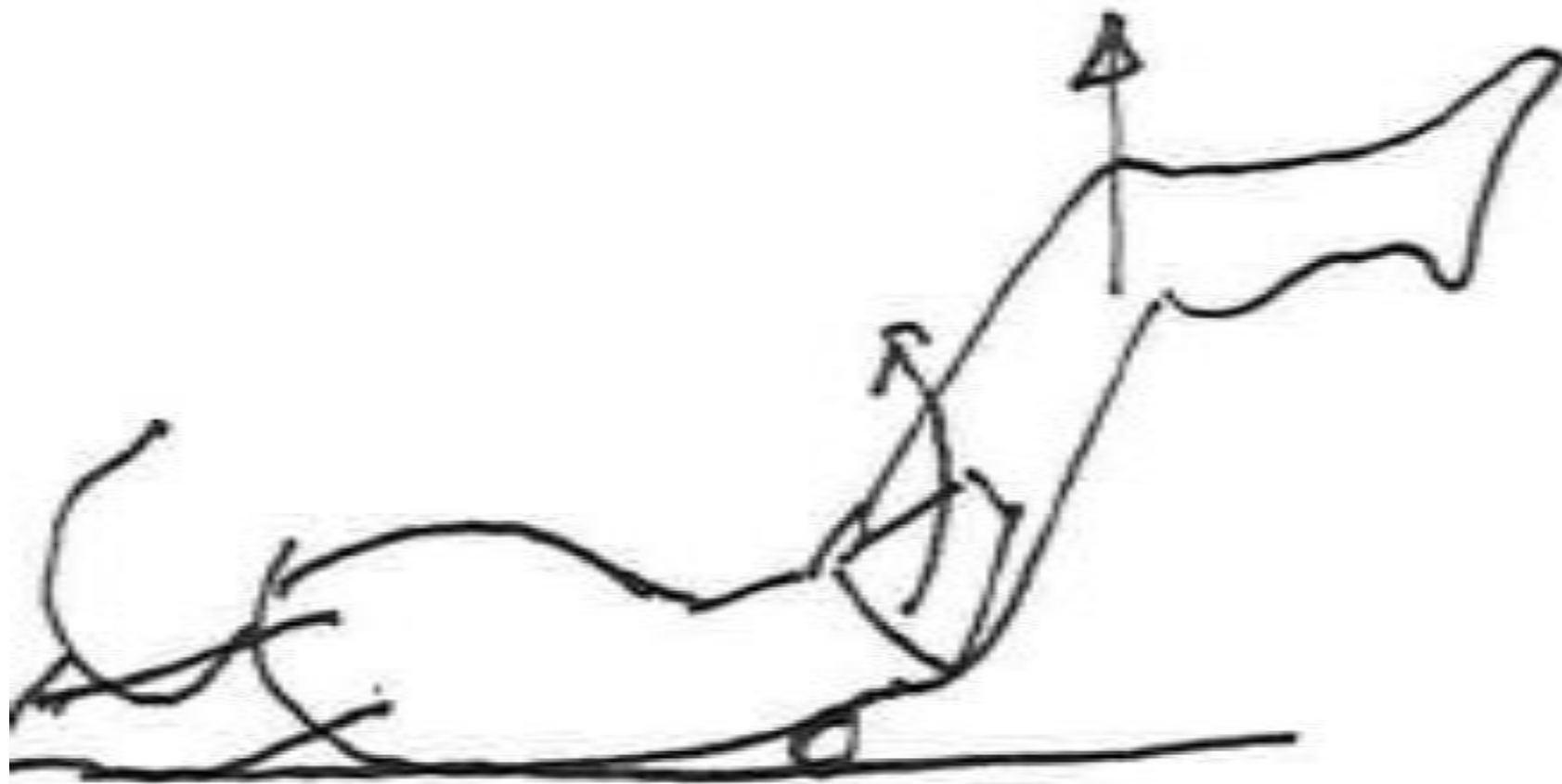


### **Aktiv tøyning bakside lår.**

Start med å trekke kneet mot brystkassa, mens motsatt bein ligger i underlaget (med strakt kne). Hold låret i ro (stabil hoftvinkel) og strekk ut kneet så langt som mulig. Hold ytterstilling 5-7 sek, gjenta 6-8 ganger per serie. 2-3 serier.



**Bekkeløft liggende over mattepøll.** I en jevn og rolig bevegelse – løftes bekkenet opp fra underlaget. Pass på at hoftevinkelen ikke blir mindre enn 90 gr. Maks antall reps (med fokus på riktig teknikk). Kan ha en medisinball mellom knærne. 2-3 serier.



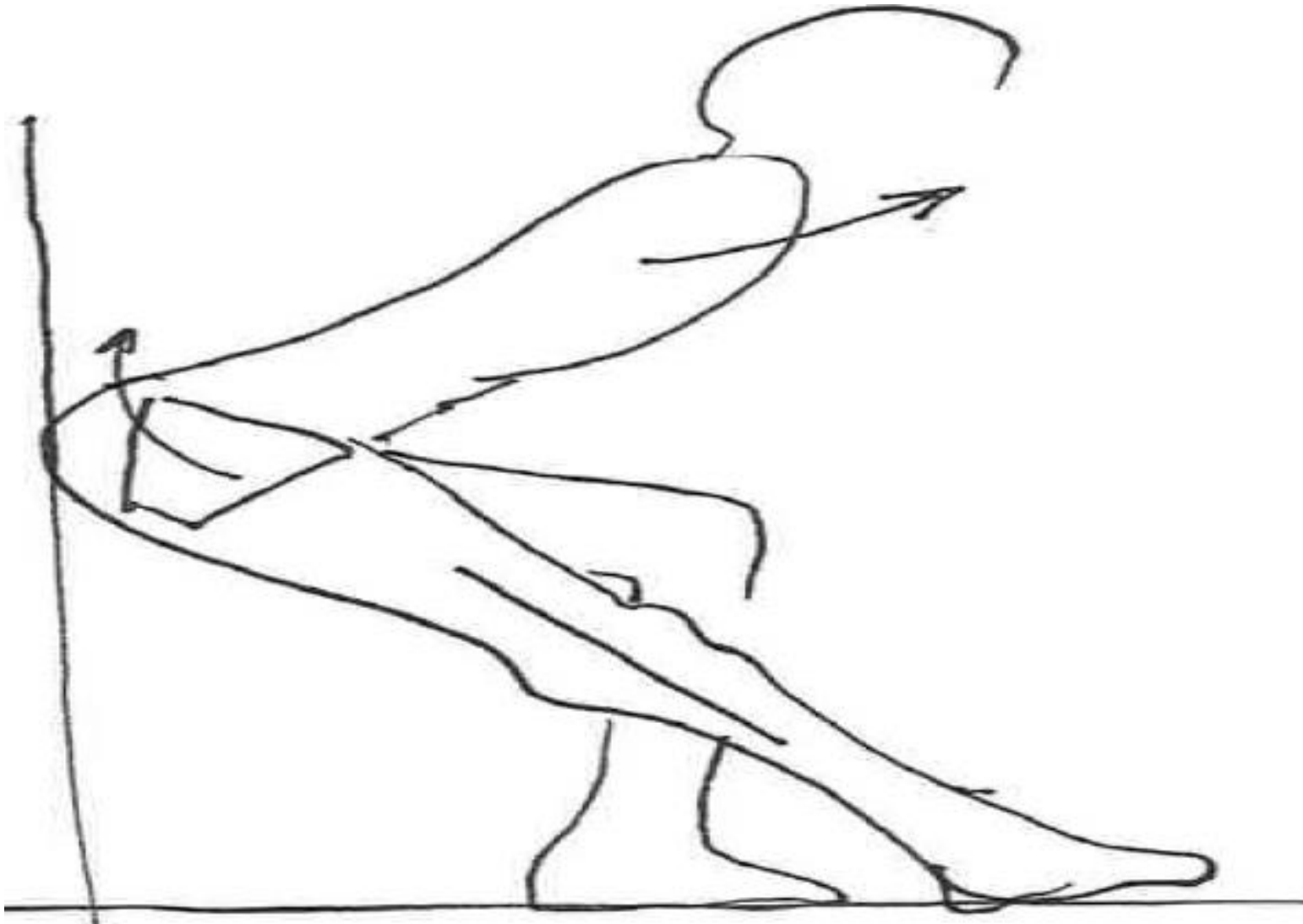
## Liggende hoftelødsbø

Strak situp på skråbrett:

Start med liten «crunchbevegelse», rett ut i korsryggen ved å rotere bekkenet fram, fullfør strak situp

## Tøyning bakside lår

1. Still deg med baken mot vegg, strekk det ene beinet strakt fram. Prøv å svaie korsryggen, mens overkroppen føres framover (tenk oppover og framover). Hold ytterstilling i 20 sek. 3 reps. 2-3 serier



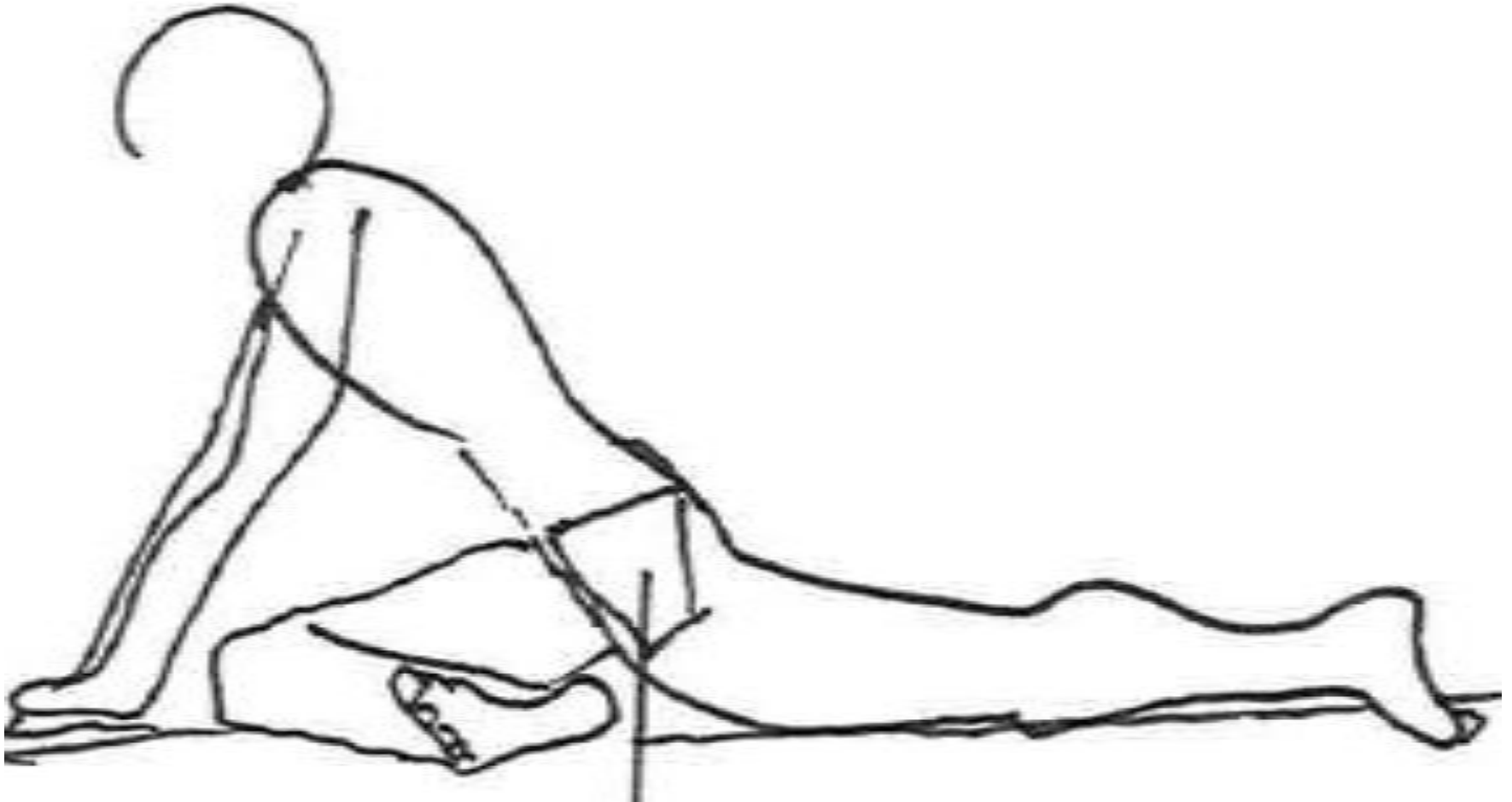


## Tøyning bakside lår

2. Stå med baken mot veggen, hold beinet som tøyes litt bøyd (tøyer en annen del av muskulaturen på lårets bakside). Hold ytterstilling i 20 sek. 3 reps, 2-3 serier



**Tøyning av setet.** - Press hoftene (begge sider) ned mot underlaget. Prøv å ha vannrett bekken som samtidig er parallelt med skuldre. Hold 20 sek, 2- 3 serier.



**Strak markløft som bevegelighetsøvelse**

# **Aktive oppvarmingsøvelser - 20 reps av hver**

**«Jesus» med bøyd kne**

**«Jesus» med strakt kne**

**«Magejesus»**

**«Elefanten»**