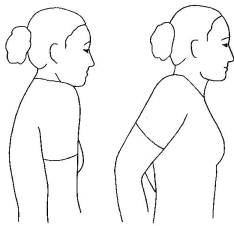


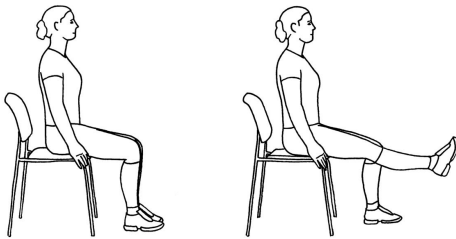
Dette treningsprogrammet kan du gjøre 1-3 ganger per uke i tillegg til gåturer, sykkel ute eller ergometersykkel. Programmet kan gjøres uten oppvarming.

Dersom noen øvelser er for vanskelige, la dem være. Øvelser kan gjerne være slitsomme, men de skal ikke gjøre vondt. Det er mange øvelser, så velg deg gjerne ut noen som du gjør regelmessig.



Rulle med skuldrene 3

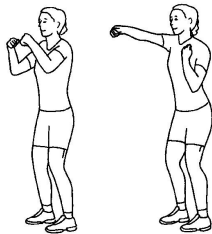
Rull med begge skuldrene samtidig. Forsøk å lage store sirkler. Rull først noen ganger den ene veien og deretter noen ganger den andre veien. Armene skal henge ned langs siden.



Sittende knestrek

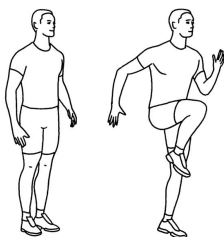
Sitt på en stol/benk. Strekk ut ett kne om gangen så mye som mulig.

20x på hver side.



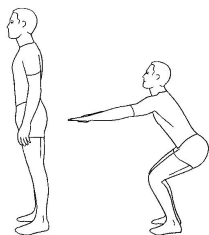
Boksing

Stå med hoftebredde avstand mellom føttene og armene i bokseposisjon foran kroppen. Boks ved å strekke ut annenhver arm med knyttede hender foran kroppen. 1 minutt.



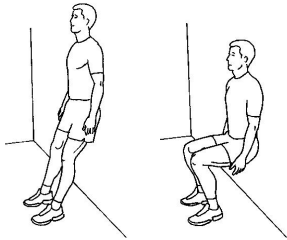
Høye kneløft på stedet

ta høye kneløft mens du beveger armene, i eget tempo. 1 minutt.



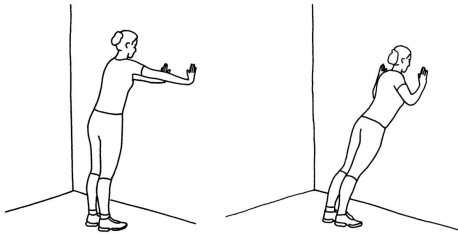
Knebøy 7

Stå med hoftebreddes avstand mellom beina. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og sett rumpa ut som om du skal sette deg på en stol. Før samtidig armene framover. Strekk deg rolig opp til stående igjen samtidig som du fører armene inn til kroppen igjen. 1x10 repetisjoner



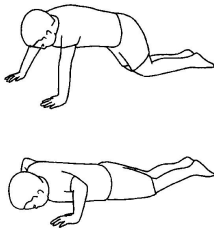
Knebøy mot en vegg

Stå med ryggen mot vegg og plasser benene et stykke ifra den. Gå ned i sittestilling og hold denne posisjonen. Du skal holde posisjonen til du merker at du begynner å stivne i lårene for eksempel tell til 20). Hvil tilsvarende. Gjenta 1-2 ganger.



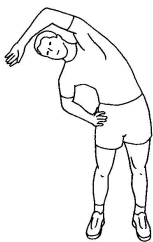
Push up pluss på vegg

Plasser hendene mot vegg i skuldernivå. Senk deg mot vegg ved å bøye albue. Press deg ut fra vegg ved å strekke ut armene. Forsøk å holde en jevn rytme. 1x10 repetisjoner



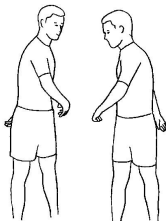
Push-ups på knærne

Knærne settes i gulvet og overkroppen holdes fiksert på strake armer. Ha et skulderbrett grep. Senk kroppen mot gulvet og press tilbake. 1x10 repetisjoner



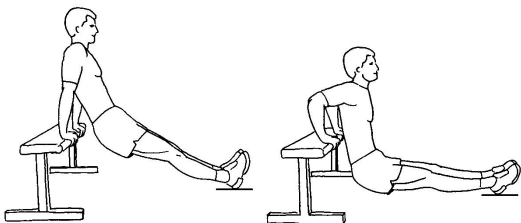
Utside overkropp 1

Løft den ene armen over hodet og senk overkroppen langsomt til motsatt side. Kjenn at det strekker på utsiden av overkroppen. Hold 30 sek. før du gjentar øvelsen til den andre siden.



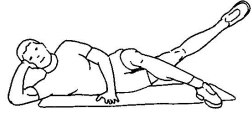
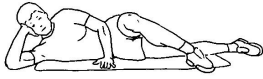
Stående rotasjoner av overkroppen

Stå oppreist med armene hengende avslappet ned langs siden. Gjør en rotasjonsbevegelse med overkroppen og la armene følge med i bevegelsen. Roter fra side til side noen ganger.



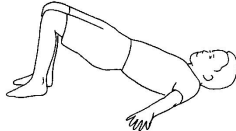
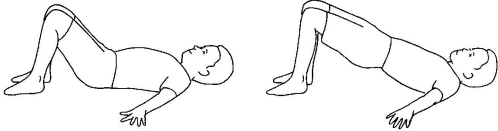
Dips på en benk

Støtt deg mot benken med ca. skulderbreddes grep. Kroppen holdes tilnærmet strak slik at kun hælene er i gulvet. Bøy i albuen og senk kroppen ned mot gulvet. Press opp igjen. 1x10 repetisjoner



Sideliggende løft av underste ben 1

Ligg på siden og støtt hodet mot den ene albuen. Kryss det øvre benet over det nedre benet. Løft det nederste benet opp mot taket. Gjenta mot motsatt side.



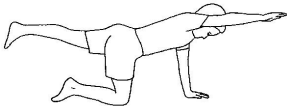
Seteløft 5

Ligg på rygg, bøy begge beina og la føttene hvile på matten. Stram mage og sete. Løft setet opp fra matten til det er en strak linje mellom skuldre og knær. Hold i 10 sekunder, gå tilbake til utgangsposisjon. Gjenta.



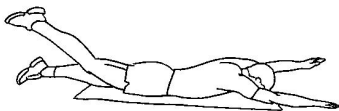
Ettbens seteløft 5

Ligg på ryggen på en matte med armene langs siden og strake bein. Bøy i det ene kneet og plassér foten under kneet. Aktiver magemuskulaturen og løft setet til begge beina er paralelle. Hold posisjonen og senk deg deretter ned. Gjenta øvelsen.



Firefotstående diagonalstrekk

Stå på alle fire på en matte. Hold ryggen rett under hele øvelsen. Strekk motsatt arm og ben samtidig. Gjenta med motsatt side.



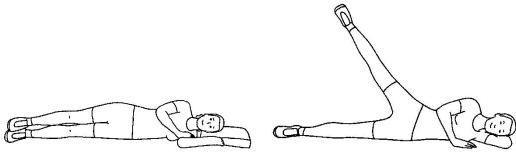
Mageliggende diagonalhev

Ligg på magen med strake armer over hodet. Løft den ene armen og det motsatte ben opp fra gulvet og senk langsomt tilbake. Løft deretter motsatt ben og arm.



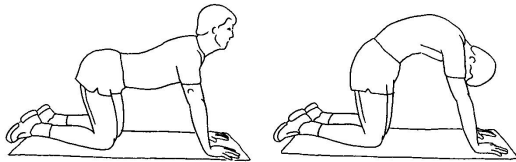
Sykle med beina i ryggleie

Ligg på ryggen på en matte med armene langs siden. Sykle med beina, hold korsryggen i kontakt med matten. Gjør 50 runder med beina. ta færre hvis du ikke klarer å presse korsryggen ned i underlaget.



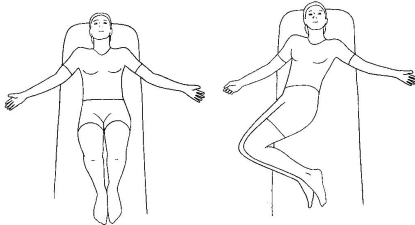
Sideliggende abduksjon hofte

Ligg på siden med hodet på en pute. Løft det øverste benet strakt opp mot taket, senk rolig ned igjen. 1 x10 repetisjoner, bytt så side.



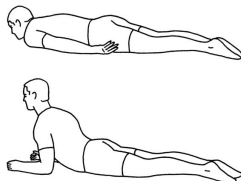
Firfotstående krum - svai 1

Stå på alle fire. Krum ryggen og se ned. Hold 4-5 sek. Svai ryggen og se opp. Hold 4-5 sek. Gjenta noen ganger.



Avspent fall av underkroppen

Ligg på ryggen med føttene i gulvet med bøyde knær og hendene ut til siden. Sørg for å vende håndflatene opp og hold benene samlet. La så knærne falle samlet ut til den ene siden. Bruk så bukmusklene til å trekke de opp igjen samtidig som du presser korsryggen mot underlaget. Slipp beina over til den andre siden. Gjenta noen ganger, eller hvil på hver side.



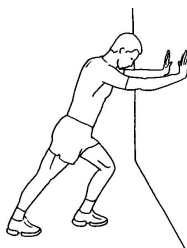
Hoftebøyer 8

Ligg på magen med strake ben og armene langs siden. Sett underarmene i underlaget og plasser albueene rett under skuldrene. Skyv overkroppen opp fra gulvet mens bekkenet blir liggende ned i underlaget og du får en strekk på fremsiden av hoftene.



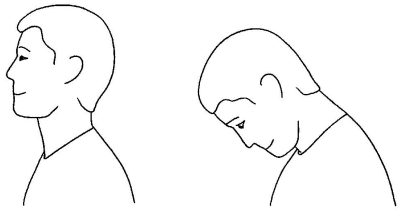
Sete 7

Sitt med strak rygg og det ene benet krysset over det andre. Bøy i kneet, hold omkring det med begge hender, og trekk det mot motsatt skulder til du kjenner at det strekker i setemuskulaturen. Svai i korsryggen under hele tøyningen. Hold 30 sek. og bytt ben.



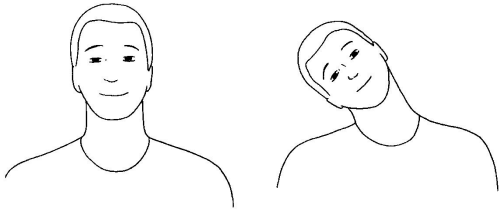
Bakside legg 1

Stå skrått opp mot veggen slik at det ene benet er bøyd og det andre er strakt og plassert i forlengelse av kroppen. Hold hælen i gulvet og press hoften framover til du kjenner at det strekker på baksiden av leggen. Hold 30 sek. og bytt ben.



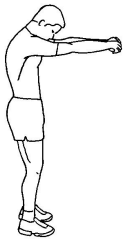
Bøye hodet framover

Bøy hodet langsomt framover og senk haken mot brystbenet. Hold 30 sek. Løft rolig opp igjen til utgangsposisjonen og gjenta øvelsen.



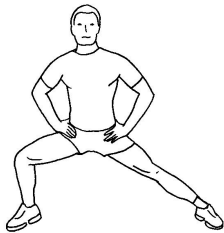
Bøye hodet til siden

Bøy hodet til den ene siden, slik at du legger øret ned mot skulderen. Hold ca 30 sek. Hold blikket framover, unngå å rotére nakken eller å løfte skuldrene. Gjenta øvelsen til den andre siden.



Rygg 7

Stå med armene hevet framfor brystet og la hodet henge ned. Fold hendene, strekk armene framover og skyt rygg. Kjenn at det strekker mellom skulderbladene og hold 30 sek.



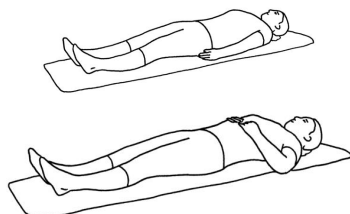
Innside lår 2

Stå med spredde ben og legg tyngden over på det ene benet. Bøy i kneet helt til du kjenner strekket på innsiden av det motsatte låret. Hold 30 sek. og bytt ben.



Framsida lår og hofte 1

Stå med strak kropp. Ta grep om den ene ankelen og trekk hælen opp mot baken. Press hoften fram til du kjenner at det strekker på fremsiden av låret. Sørg for å holde knærne samlet. Hold 30 sek. og bytt ben.



Avspenning

Ligg med armene langs siden. La hendene gli opp på sentrum og vær oppmerksom på pusten din. ta gjerne teppe over deg. Hvil noen minutter.