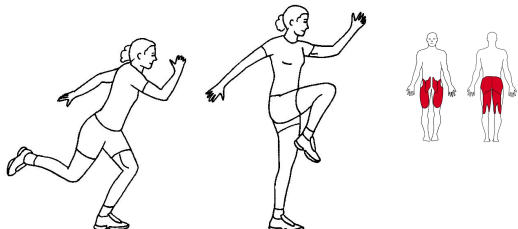


Program 1: 1-6. 3 serier på 6 repetisjoner

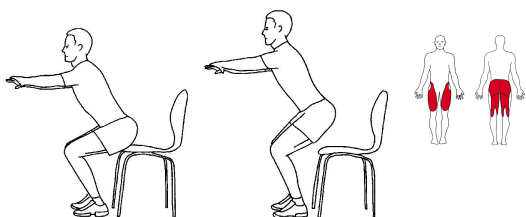
Program 2: 7-12. 2 serier på 10 repetisjoner

Program 3: 13-18. 4 serier på 5 repetisjoner



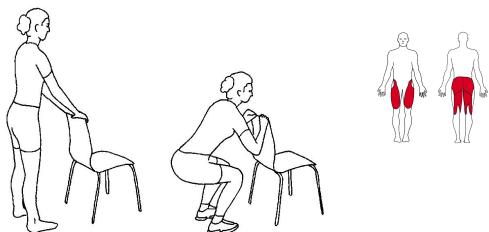
Ettbens diagonalgange

Stå på ett ben med bøy i knær og armer. Før motsatt arm og ben frem og tilbake som om du skulle gått langrenn.



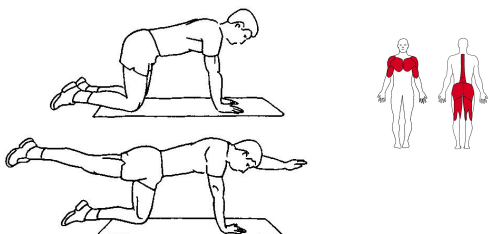
Knebøy m/ stol 2

Stå oppreist foran en stol. Bena skal være i cirka hoftebreddes avstand. Knær og tær skal peke rett frem og armene holdes strakt foran kroppen. Gjør en knebøy slik at du akkurat ikke setter deg ned på stolen. Bli stående i den stillingen og gjør små knebøy.



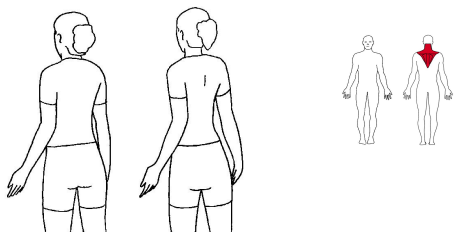
Knebøy m/ støtte 2

Støtt deg med begge hendene på en stolrygg eller lignende. Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Hold ryggen rett, blikket frem og gjør en knebøy.



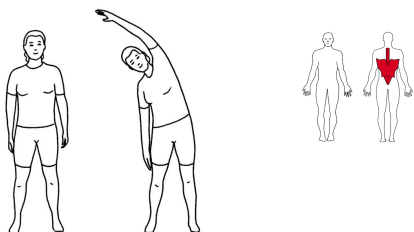
Firfotstående diagonalhev

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.



Sammentrekning av skulderbladene 1

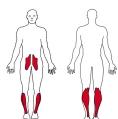
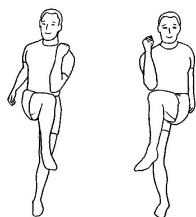
Stå oppreist med armene hengende ned langs siden. Trekk skulderbladene sammen og litt ned.



Uttøyning av flanke og skuldre

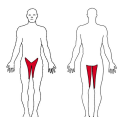
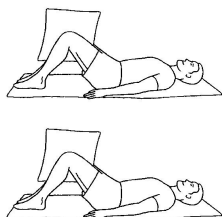
Pust inn og løft den ene armen opp over hodet med lett albuebøy. Pust ut og bøy kroppen sideveis med lik vekt i begge bein. Underkroppen bevarer utgangsstillingen og bevegelsen skal skje fra hoftekammen og opp. Pust inn og strekk øverste arm ytterligere mot taket. Pust ut og vend tilbake til utgangsstilling.





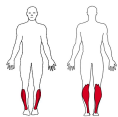
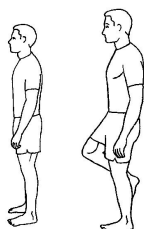
"Kne mot albue"

Stå med armene ned langs siden. Løft motsatt arm og kne og før kneet mot albuen. Øvelsen skal utføres langsomt og kontrollert.



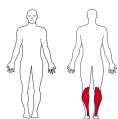
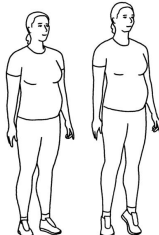
"Squeeze puter" mellom knærne

Ligg på ryggen med fotsålene på gulvet og med en pute mellom knærne. Trekk navlen inn. Pust ut og klem puten samme uten å bevege hoftene eller stramme setet. Pust inn mens du samtidig senker spenningen ca 10 % i musklene. Slapp av og gjenta øvelsen.



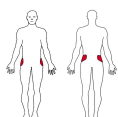
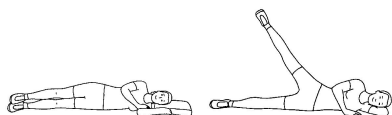
Stå på ett ben 1

Stå på ett ben, med lett bøy i kneet og rett rygg. Forestill deg at det blåser og at du svaier som et strå i vinden. Forsøk å stå slik til du blir trøtt i benet. Øvelsen kan gjøres vanskeligere ved at du lukker øynene.



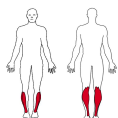
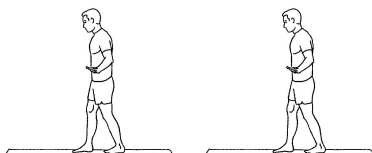
Tåhev

Stå på gulvet med ca hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og kom opp til tåstående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.



Sideliggende abduksjon hofte

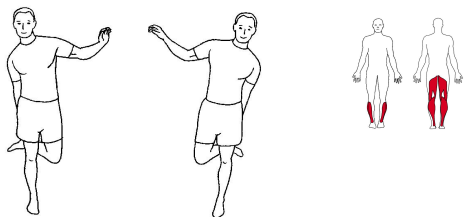
Ligg på siden med hodet på en pute. Løft det øverste benet strakt opp mot taket, senk rolig ned igjen.



Gå på linje

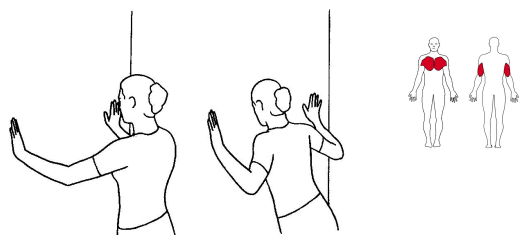
Lag eller forestill deg en linje på gulvet. Gå framover med små skritt, uten at du mister balansen og trækker ved siden av linjen. Føttene skal peke rett fram.





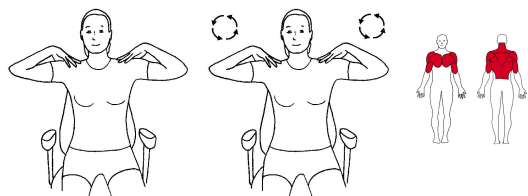
"Hæl mot hånd"

Stå med armene ned langs siden. Før motsatt arm og fot bak kroppen, slik at hånden berører hælen. Øvelsen skal utføres langsomt og kontrollert.



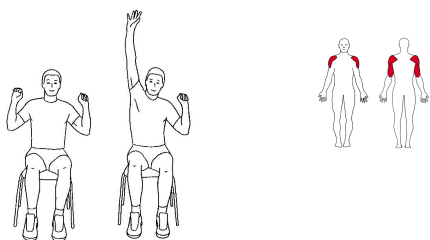
Bred push up mot vegg 1

Stå med ansiktet mot vegg og plasser hendene mot vegg i ca skulderhøyde og med mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Bøy armene, senk kroppen mot vegg og press tilbake ved at du strekker armene. Hold kroppen strak under bevegelsen.



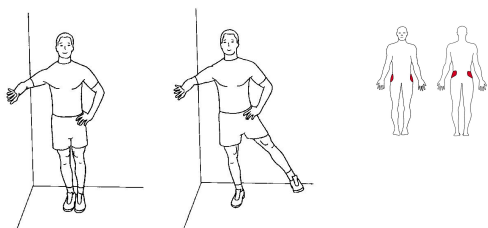
Skuldersirkler

Sitt oppreist og plasser fingertuppene på skuldrene. Tegn store sirkler i luften ved at du fører albue ned og bakover og videre opp og framover. Gjenta øvelsen noen ganger før du tegner sirklene motsatt vei. Da begynner du øvelsen ved å føre albue ned og fram og videre opp og bakover.



"Plukke epler"

Strek armene vekselvis opp mot taket og grip i luften som om du skulle plukke epler.



Stående hofteabduksjon m/støtte

Stå med siden mot en vegg. Før benet ut til siden og tilbake. Forsøk å holde bekkenet stabilt.



Sittende knestrek og -bøy

Sitt på en matte og støtt deg med armene. Beveg kneet så langt opp mot magen som du klarer ved å bøye i hofte og kne og strekk benet helt ut igjen. Beveg ett ben av gangen.

