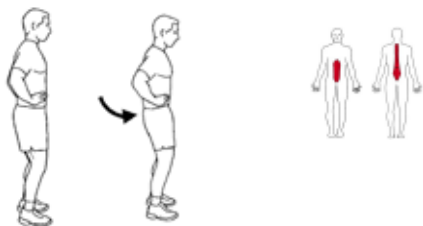


1. Squat to stand

Sitt på huk og ta tak i skotuppene med hendene. Strekk så ut i knærne mens du hele tiden holder tak i skoene dine. Senk rolig ned til huksittende igjen.

Sett: 2 , Repetisjoner: 10



2. Stående bekkenvipp - frem og tilbake

Stå med hendene i siden og en liten bøy i hofter og knær. Hold bekkenet i midtstillingen. Vipp så bekkenet bakover slik at svaien nederst i ryggen rettes ut. Vipp herfra bekkenet fram i midtstillingen igjen og gjenta.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



3. Ett-bens balanse

Stå på ett ben. Gjør bevegelser slik at du får utfordret balansen: før armene over hodet, før det ene benet ut til siden, sving på armene, sving på bena, kast en ball osv. Hold balansen i ca 15 sek før du bytter ben.

Sett: 2 , Repetisjoner: 3



4. Hink fremover uten stopp

Legg markører med litt avstand fra hverandre i en rett linje på gulvet. Forsøk å hinke på markørene, Hink fremover 5 ganger per x 3.

Sett: 3 , Repetisjoner: 5



5. Knebøy til 90 grader i kneledd

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.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



6. Seteløft

Plasser fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Vipp bekkenet bakover. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Løft bekkenet opp fra gulvet helt til du ligger på skulderbladene. Senk og løft langsomt.

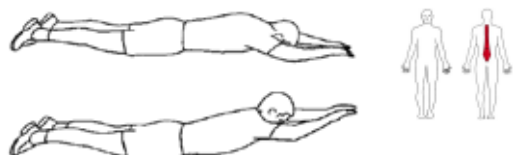
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



7. Sideliggende abduksjon hofte

Ligg på siden på en matte og legg den ene armen din under hodet. Løft det øverste benet strakt opp mot taket og senk rolig ned igjen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



8. Rygghev med arm over hodet

Ligg på magen med armene over hodet. Knip setet sammen og stram ryggmuskulaturen og løft overkroppen og armene opp fra gulvet. Hold stillingen i 3-5 sek. og senk overkroppen tilbake. Hvil tilsvarende før du gjentar øvelsen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



9. Tuck up

Ligg på ryggen med armer og føtter over bakken. Korsryggen holdes i kontakt med bakken ved å stramme magen. Trekk knærne inn mot brystkassen og overkroppen mot knærne, slik at de møtes på midten. Strekk deg deretter ut til startposisjon, uten at armer og føtter har kontakt med bakken. Hold mage og rygg stabilt gjennom bevegelsen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



10. Tåhev m/støtte

Støtt deg med begge hendene på en stolrygg eller lignende. Stå med føttene i ca. hoftebreddes avstand. Løft hælene og press opp til tåstående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10