



1. Childs pose

Sitt på knærne og senk overkroppen ned mot lårene. Strekk armene over hodet, kjenn at det strekker i ryggen og hold stillingen i i gitte antall sek.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



2. Stuperen

Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene. Gjør et simulert stup i én synkronisert bevegelse - Bøy overkroppen fremover, opptil 90 grader i hoften på standbenet (skadet ben) samtidig som armene føres over hodet. Det andre benet føres opp mot taket. Behold ca. 10 - 20 grader i standbenets kne, bøy opp til 90 grader i benet som løftes mot taket, bekkenet skal være horisontalt i sluttposisjon.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



3. Hink med stopp

Legg markører med litt avstand fra hverandre i en rett linje på gulvet. Forsøk å hinke på markørene, Stopp mellom hvert hopp og finn balansen før du hopper videre til neste markør. 5 per ben x 3.

Sett: 3 , Repetisjoner: 5



4. Liggende bekkenvipp

Ligg på ryggen med fotsålene på gulvet. Hold bekkenet i midtstillingen. Vipp bekkenet fram slik at korsryggen svaier. Deretter vippes bekkenet bakover slik at svaien nederst i ryggen rettes ut. Vend tilbake til midtstillingen og gjenta.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



5. Hinking sidelengs med stopphopp

Stå på venstre fot. Ta ett hink til venstre - stopp opp i 2 sek, ta ett hink til høyre - stopp opp i 2 sek. Gjenta. Bytt fot.

Sett: 3 , Repetisjoner: 5



6. Wall slides skulder

Stå inntil en vegg. Bøy albue og legg underarmer inntil veggen med håndflatene pekende ut fra veggen. Beveg armene opp og over hodet til de er helt strake. Senk rolig ned til utgangsposisjon igjen ved å begynne å trekke skulderbladene ned og sammen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



7. Statisk seteløft m/alternierende benspark

Plasser fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Fra den broliggende posisjonen, med "flat mage" og "bekkenvipp bak" utfører du langsomme benspark. Lårene skal hele tiden være parallelle. 5 per ben.

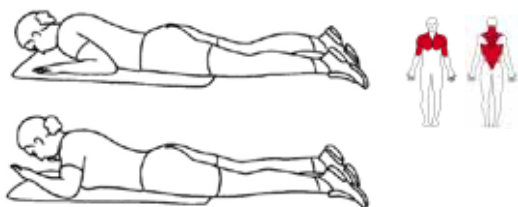
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



8. Sideliggende knestøttet seteløft

Ligg på siden og støtt deg mot den ene albuen og det ene kneet. Hev bekkenet til kroppen har en svak bue. Hold i 3-5 sek. og hvil tilsvarende. Gjenta mot motsatt side.

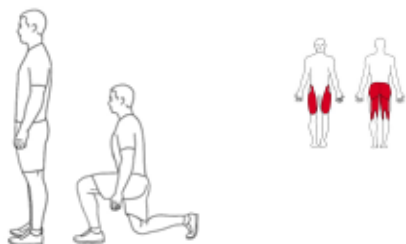
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



9. Rygghev "jorden rundt"

Ligg på magen med hendene plassert rett utenfor skuldrene og se ned i gulvet. Løft overkroppen opp fra gulvet, beveg armene frem over hodet og deretter i en stor sirkel ut fra kroppen og tilbake til utgangsstilling. Senk til slutt overkroppen ned igjen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



10. Utfall fram

Stå oppreist med samlede ben. Ta et skritt frem med det ene benet. Brems kontrollert ned til motsatt kne er på høyde med bakken. Press deg opp til stående med trykk gjennom ditt fremste ben. Gjenta med samme ben.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



11. Foldekniven situps

Ligg på ryggen med armene ned langs siden. Løft benene opp mot kroppen samtidig som du løfter overkroppen mot benene. I sluttstillingen berører kun setet gulvet og fingrene berører ankel/tær.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10