



1. "Verdens beste tøying"

Start stående. Ta et stort steg frem med den ene foten. Plasser begge hender på innsiden av den fremste foten. Strekk godt ut det bakerste benet. Tenk på å ha en rett linje gjennom kroppen fra ankelen til toppen av hodet.

Rotér den innerste armen opp mot taket. Plassér hånden på utsiden av det fremste benet og strekk ut kneet. Bøy på begge knærne og løft overkroppen og armene opp mot taket. Stå deretter opp i stående.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



2. Tøying bakside lår - sittende

Sitt i "hekkeløper"-stilling med ett ben strukket framfor deg og det andre bøyd bak deg. Press overkroppen fram og ned til du kjenner at det strekker på baksiden av benet. Hold i 5 sek og gjenta 4 ganger x 3.

Sett: 3 , Repetisjoner: 4



3. Ettbens balanse på pute (bøyd kne)

Stå på ett ben på gulvet/matte/balansepute. Før overkroppen ned mot gulvet, så opp igjen og avslutt med høyt kneløft mens du holder balanse. 5 per ben x 3.

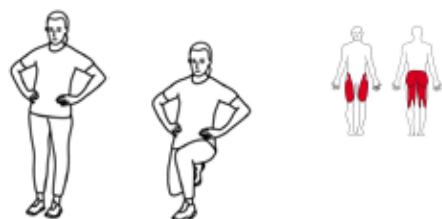
Sett: 3 , Repetisjoner: 5



4. Hinke frem og tilbake

Stå på en fot. Hink et steg frem, land kontrollert med lett bøy i kneet. Når du har gjenvunnet balansen, hopper du et steg tilbake. Gjenta.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10

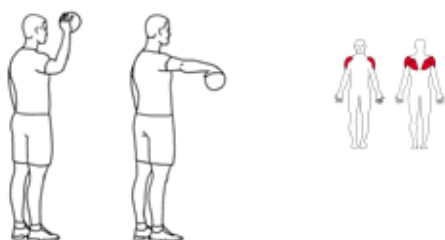


5. Gående utfall

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og gå framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Overkroppen skal være rett. Trykk ifra og gå videre til et nytt steg.

Knekontroll og nøytral rygg er viktig gjennom hele bevegelsen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



6. Utadrotasjon skulder m/ball

Stå med ca 90° fleksjon og abduksjon i skulder, hold ballen i hånden med albuen flekert i ca 90°. Roter rolig innover i skulderleddet til underarmen er ca parallell med gulvet. Beveg rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



7. Pushups på knærne

Stå i push up stilling med knærne i gulvet. Ha et skulderbredt grep. Finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage", senk overkroppen mot gulvet og press tilbake.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



8. Seteløft m/ben på stol og armer foran bryst

Ligg på ryggen med armene i kryss foran brystet og bena på en stol. Ha bøyde hofter og knær. Stram magen og løft opp setet til kun skuldrene har kontakt med gulvet og du har en strak kropp mellom skuldre og knær. Hold noen sekunder og senk rolig tilbake til utgangsstilling.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



9. Ett-bens tåhev

Stå på ett ben. Løft hælen og press opp til tåstående. Hold blikket framover og unngå å kikke ned mens du gjør øvelsen. Øvelsen kan gjøres vanskeligere ved at du lukker øynene.

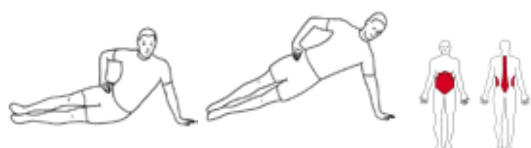
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



10. Ettbens knebøy til stol

Stå på ett ben. Strekk benet du har i luften foran deg. Hold armene utstrakt foran deg. Senk deg kontrollert ned og bak til stolen. Press deg opp med tyngden gjennom midten av foten du står på. Unngå å ta for mye tillfart når du reiser deg. Forsøk å ha kneet og foten på benet står på i linje.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



11. Sideplanke på hånd

Ligg på siden på gulvet og støtt deg på hånden. Aktiver magemuskulaturen og løft hofte og bekken opp fra gulvet til du har en strak kropp. Hold stillingen ca 30 sekunder og senk hoften rolig ned mot gulvet igjen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 1