



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 bryst og rygg

Stå foroverbøyd med grep omkring en ribbe eller lignende. Hold armene strake og la overkroppen henge tungt ned mot gulvet, slik at du kjenner et strekk på forsiden av skuldrene, i brystet og nedover ryggen.

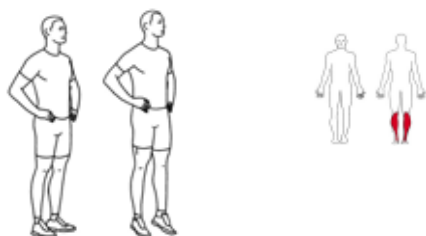
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



3. Dynamisk tøying bakside lår

Ligg på ryggen med bøyde bein. Ta tak i undersiden av låret og trekk kneet mot brystkassen. Vekselsvis strekk og bøy i kneleddet for aktiv tøying av bakre lårmuskel. Tøyingen vil være størst når kneleddet strekkes ut.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



4. Tåhopp på stedet

Stå med parallelle føtter. Hold armene på hoften og hopp rytmisk opp og ned på tær med strake knær. Hælene skal ikke komme i kontakt med underlaget.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



5. Ett bens hink i sirkel

Stå på ett ben på en matte med hendene i siden. Hink 90 grader mot høyre. Fortsett å hink 90 grader av gangen til du er tilbake til utgangsstilling.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



6. Rotasjonsstabilitet: Ett-bens seteløft: utoverføring av ben

Plasser fotsålene på gulvet og ha armene ut til siden. Løft bekkenet opp til du ligger på skulderbladene. Strekk så ut det ene benet x 3, sett benet tilbake og senk ned. Senk og løft langsomt. Gjenta med det andre benet. Fokus på å holde bekken/hofte rett. Gjøres kontrollert!

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



7. Styrke hofte: Sideplanke på kne m/benløft

Ligg på siden med det underste benet bøyd og støtt deg på albuen. Aktiver magemuskulaturen og hev bekkenet fra underlaget til kroppen er strak. Løft deretter øverste ben opp mot taket, senk rolig ned og senk til slutt bekkenet ned på matta igjen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



8. Planken m/diagonalløft

Stå i plankestilling på tær og hender. Vær påpasselig med å holde ryggen rett. Hold balansen mens du løfter og strekker motsatt arm og ben. Fokus på å holde stillingen når du løfter arm og ben. Unngå å tippe til siden. Gjøres rolig og kontrollert!

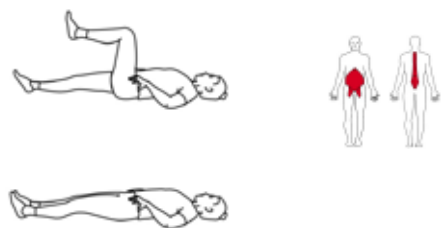
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



9. Bulgarsk utfall på stol

Stå på ett ben med knær og tær pekende rett frem. Sett en stol ca 1 meter bak deg og plasser motsatt ben på stolen. Gjør et utfall og vær påpasselig med å holde kne over tå under hele øvelsen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



10. Ryggliggende ett-benssenk

Ligg på ryggen med 90° i hofte og knær. Press korsryggen ned i gulvet og senk høyre fot og strekk benet ut. Hev så benet opp til utgangsstillingen igjen. Unngå økt svai i korsryggen. Ikke senk benet lenger ned enn at du klarer å holde korsryggen i gulvet. Gjøres rolig og kontrollert.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



11. Seteløft og leg curl m/slides

Ligg på ryggen med bøy i hofter og knær, armene ned langs siden og mattene midt under hælen. Løft opp bekkenet slik at du strekker ut i hoftene. Strekk så ut i kneleddet ved å skli med hælene fra deg til fotsålene peker rett fram. Trekk hælene tilbake mot setet, samtidig som bekkenet løftes opp fra gulvet.

Sett: 3 , Repetisjoner: 6-10