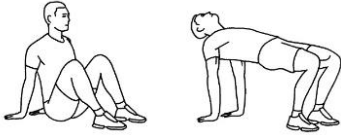
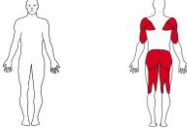


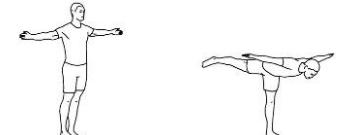
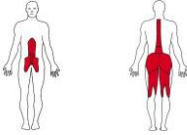

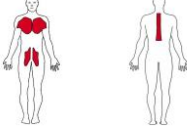

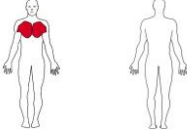
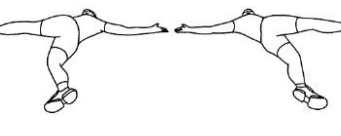
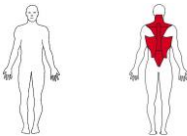
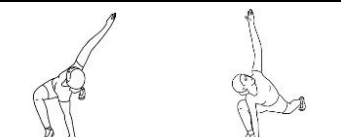
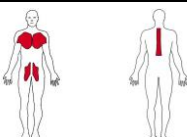


Du finner 15 øvelser i dette programmet, bruk **8-10 øvelser på en økt**.  
Varier fra gang til gang, pass bare på at du får med deg hele kroppen, se  
illustrasjonen/tegning av kroppen

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Squat to stand			1 x 10-12	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.
2 Rotasjon av korsrygg i ryngleie			1 x 8-10 pr side	Ligg på ryggen med strake ben og armene rett ut til siden. Løft så det ene benet strakt opp fra gulvet, roter kroppen over mot motsatt side og beveg foten ned mot gulvet. Armene og øvre del av rygg og skuldre ligger i gulvet hele tiden. Kom rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta til motsatt side.
3 Sete 3			1 x pr side.	Start med å spre benene, slik at det bakerste benet er strakt og det forreste er bøyd og plassert under deg. Legg tyngden framover, mens du støtter deg på armene. Du skal merke et strekk omkring setemuskulaturen. Hold 30 sek. og bytt ben.
4 Sideliggende rotasjon av overkroppen 2			1 x 8-10 pr side	Ligg på siden med den nederste hånden under hodet og den andre armen strak mot gulvet foran deg. Hold det øverste benet bøyd. Drei overkroppen ved at du fører armen opp og bakover så langt du klarer. Hold stillingen ca 30 sekunder og drei rolig tilbake. Forsøk å holde underkroppen i ro
5 "Verdens beste tøying"			1 x 8-10 pr side.	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.
6 Squat to stand			1 x 8-10	Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy overkroppen frem og ta hendene mot bakken. Ta tak i tærne og dra hoften ned i huksittende med armene på innsiden av knærne. Press knærne ut mot siden hele tiden. Forsøk å rette opp ryggen så mye som mulig. Se på den ene håndflaten og strekk
7 Rotasjon av korsrygg i mageleie			1 x 8-10 pr side	Ligg på magen med strake ben og armene rett ut til siden. Løft opp det ene benet, roter kroppen over mot motsatt side og beveg foten ned mot gulvet. Armer og bryst ligger i gulvet hele tiden. Kom rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta til motsatt side.
8 Utfall bak med rotasjon			1 x 8-10 pr side	Ta et stort steg bak med den ene foten. Når foten har bakkekontakt og kroppen er i balanse, roteres kroppen og armene mot den foten som er fremover. Forsøk å følge hendene med blikket og sikt bak mot den bakerste hælen. Rotér tilbake til utgangsposisjonen og ta et steg, slik at
9 Enams table top			1 x 8-10 pr side	Start i en firefotsposisjon på bakken. Løft knærne litt opp fra gulvet og roter kroppen til den ene siden. Da løftes høyre arm til brystet og fortsetter å rotere kroppen rundt sin egen lengdeakse. Forsøk å se på hånden som er i bakken, mens hoftene skyves høyt opp mot taket. Rotér kontrollert tilbake til



10 Table top			1 x 8	Start sittende på gulvet med føttene plassert i bakken, og hendene i bakken bak kroppen. Avstanden fra hælen til setet og bredden på hendene avgjør hvor mye bevegelse som kreves. Forsøk å trekke skulderbladene sammen og nedover samtidig som hoften skyves opp mot taket. Hold topp posisjonen i
--------------	---	---	-------	--

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus		Kommentar
11 Vater			1 x 8-10 pr bein	Stå på et ben. Forsøk å balansere på det ene benet mens overkroppen lenes fremover. Samtidig som kroppen starter å bøye seg fremover så strekkes det bakerste benet. Hold ryggen og bekkenet nøytralt samtidig som overkroppen beveger seg. Forsøk å komme så langt frem at
12 Broen med rotasjon			1 x 8-10 pr arm	Stå i broen, løft bekkenet opp samtidig som du strekker venstre arm over hodet og roterer overkroppen. Gjenta alternerende høyre og venstre.
13 Bevegelse i bryst og brystrygg			1 x 8-10 pr side.	Trekk pusten inn. Pust ut og beveg øverste arm til loddrett posisjon, følg armen med blikket. Stopp opp og pust inn. Pust så ut igjen og beveg armen ytterligere til du kjenner at det strammer i brystmuskulaturen. Bli i stillingen og pust inn. Pust ut samtidig som du fører armen tilbake til
14 Pendle bein på rygg			1 x 8-10 pr i side	Ligg på rygg med armene strakt ut og forsøk å treffe foten med hånden.
15 Spiderman med rotasjon			1 x 8-10 pr side	Stå i pushup-posisjon og plasser den ene foten på utsiden av hånden. Roter overkroppen mot det fremre benet og strekk samtidig armen opp mot taket. Veksle mellom siden/armen.