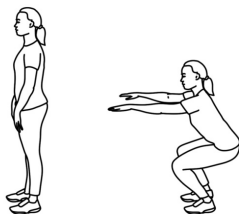


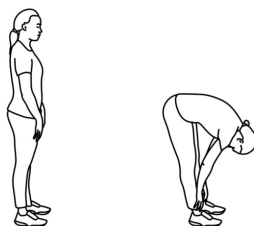
Programmet tar ca 8 minutter. Du kan gjøre programmet tre ganger i uken og to runder om det kjennes bra.



Knebøy

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy knærne til ca. 90 grader og reis opp igjen. Strekk gjerne armene fram når du går ned.

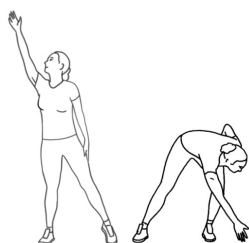
Sett: 2 , Repetisjoner: 10



Bøye ryggen

Bøy overkroppen rolig så langt framover som mulig og strekk armene ned mot føttene. Hold ytterposisjonen i 1-2 sek.

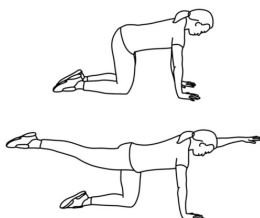
Sett: 2 , Repetisjoner: 10



"Plukke epler"

Se for deg at du plukker et eple høyt opp for så å legge det i kurven som står ved beinet på motsatt side. Strekk deg opp til den ene siden så langt opp du kommer, slik at motsatt fot går opp på tå. Bøy deg så ned mot gulvet på motsatt side, gjerne helt ned så du tar i gulvet. Gjør øvelsen til begge sider.

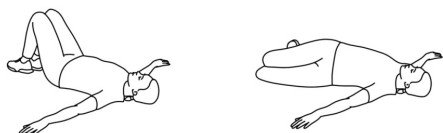
Sett: 2 , Repetisjoner: 10



Firfotstående løft av arm og bein

Stå på alle fire. Strekk vekselvis den ene armen og det motsatte benet til de er i forlengelse av kroppen. Hold et par sekunder i ytterstillingen før du går tilbake.

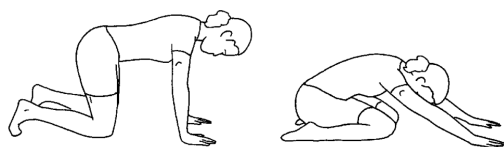
Sett: 2 , Repetisjoner: 10



Rotasjon av korsryggen

Ligg på ryggen med bøy i knærne og føttene i gulvet. Hendene ut til siden. Hold knærne samlet og la de falle rolig til siden og mot gulvet. Gjøres til begge sider.

Sett: 2 , Repetisjoner: 10



Ryggtøying på alle fire

Stå på alle fire. Sitt tilbake på helene og strekk ut armene så langt foran deg du greier. Slapp av i nakken. Hold noen sekunder og gå tilbake til utgangsstillingen.

Sett: 2 , Repetisjoner: 10

Klikk eller scan
QR-koden for å
vise video av hele
treningsprogrammet

