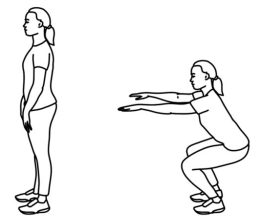
START-øvelser

Kne neste nivå

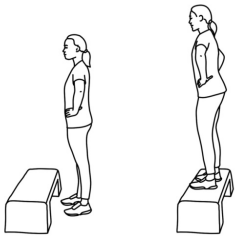
Programmet tar ca. 7 minutter per runde. Gjør to runder om det kjennes greit ut. Du kan gjøre øvelsene daglig.



Knebøy

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

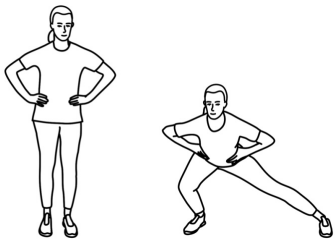
Sett: 2 , Repetisjoner: 10



Step opp på trinn

Gå opp og ned på et trappetrinn eller step.

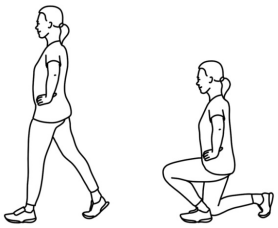
Sett: 2 , Repetisjoner: 10



Utfall til siden

Start i en ståenede posisjon, med føttene sammen. Gjør et steg ut til siden, samtidig som du setter setet ned og bak over helen på den aktive foten. Når foten treffer gulvet bremses bevegelsen. Ved sluttstilling er det aktive benet bøyd, og det andre beinet er tilnærmet strakt. Returner hurtig til startstillingen.

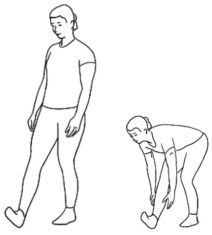
Sett: 2 , Repetisjoner: 10



Kort splittbøy

Stå med med hendene i siden. Plasser det aktive benet et godt stykke foran det andre. Bøy ned til ca. 90 grader i kneet. Hold overkroppen oppreist og blikket fram under hele bevegelsen. Gjenta med motsatt ben.

Sett: 2 , Repetisjoner: 10



"Sko kyllingen"

Øvelsen strekker i både rygg og bak i lår og legg. Den utfordrer balansen din også. Ta et steg frem. Med hælen i bakken bøyer du foten opp slik at tærne peker mot taket. Hold ryggen strak samtidig som du bøyer deg frem og prøver å nå foten med hendene. Returner til oppreist og gjenta vekselvis mens du går 4-5 steg på hvert bein.

Varighet: 0 sek, Sett: 2 , Repetisjoner: 10 , Pause: 0 sek



Tøyning framside lår og hofte

Plasser det ene kneet i gulvet og stå med oppreist overkropp. Hold omkring ankelen og trekk hælen opp mot baken. Press hoften fram til du kjenner strekket på framsiden av låret og over hoften. Du kan støtte deg mot noe om det er ustødig. Gjenta øvelsen med det andre benet fremst.

Varighet: 15 sek, Sett: 1

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