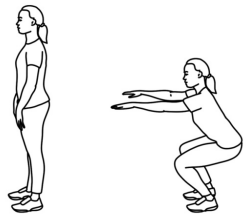
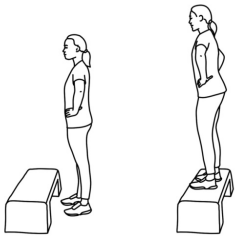
START-øvelser
Hofte neste nivå

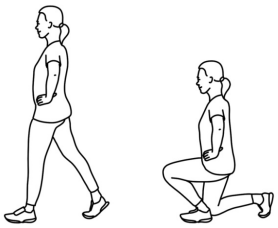
Programmet tar ca. 6 minutter per runde. Du kan gjøre øvelsene daglig og ta to runder om det kjennes greit ut.



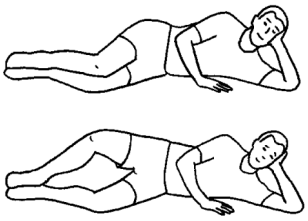
Knebøy
Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og reis opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Strekk gjerne armene fram når du går ned.
Sett: 2 , Repetisjoner: 10



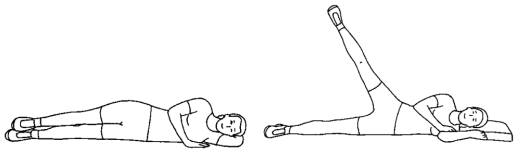
Step opp på trinn
Gå opp og ned på et trappetrinn eller step.
Sett: 2 , Repetisjoner: 8



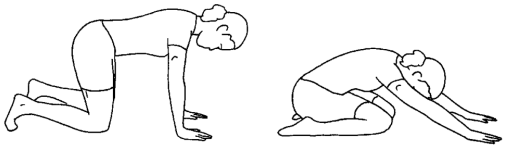
Kort splittbøy
Stå med med hendene i siden. Plasser det aktive benet et godt stykke foran det andre. Bøy ned til ca. 90 grader i kneet. Hold overkroppen oppreist og blikket fram under hele bevegelsen. Gjenta med motsatt ben.
Sett: 2 , Repetisjoner: 10



Hofterotasjon
Ligg på siden med nesten 90 graders bøy i knær og hofter. Støtt hodet mot den ene hånden. Hold gjerne bekkenet i ro med den andre. Løft og roter det øverste kneet så høyt du klarer mens du holder føttene samlet. Hold der et par sekunder og senk rolig ned igjen. Ikke len bekkenet bakover når du gjør øvelsen.
Sett: 2 , Repetisjoner: 10



Benløft til siden
Ligg på siden og legg den ene armen din under hodet. Hold gjerne den andre armen på bekkenkanten så det ligger i ro. Løft det øverste benet strakt opp mot taket og litt bakover så høyt du klarer. Hold der et par sekunder og senk rolig ned igjen.
Sett: 2 , Repetisjoner: 10



Sittende ryggtøyning
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 utgangsstilling.
Sett: 2 , Repetisjoner: 8

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