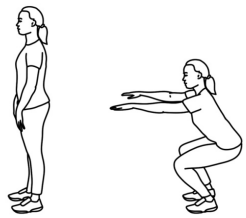
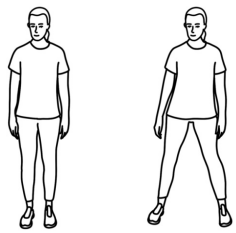
START-øvelser
Hofte start

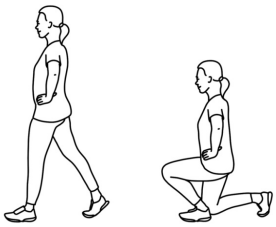
Programmet tar ca. 6 minutter. Du kan gjøre øvelsene 2-3 ganger om dagen. Gjør øvelsene 8 ganger hver, bruk gjerne 4-5 sekunder på hver repetisjon.



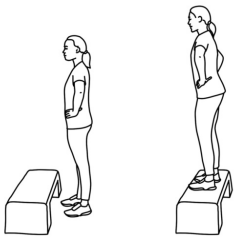
Knebøy
Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og reis opp igjen. Strekk gjerne armene fram når du går ned.
Sett: 1 , Repetisjoner: 8



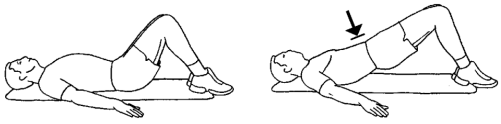
Gå sidelengs
Gå sidelengs. Varier gjerne skrittlengden, og sørg for at du samler beina helt før du tar et nytt skritt. Ta 8 skritt til hver side.
Sett: 1 , Repetisjoner: 8



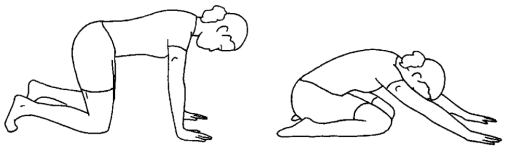
Kort splittbøy
Stå med det ene benet framfor det andre.Brystet opp. Bøy knærne til det bakre kneet nesten når gulvet. Reis sakte opp.
Sett: 1 , Repetisjoner: 8



Opp og ned på et trinn
Gå opp og ned på et trappetrinn eller step. Bytt på hvilket bein du begynner med. Ta 8 med hvert bein først.
Sett: 1 , Repetisjoner: 8



Seteløft
Plasser fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Løft setet og nedre del av ryggen fra underlaget så du er så rett som mulig. Hold i 4-5 sekunder. Legg deg ned og slapp av et par sekunder før neste løft.
Sett: 1 , Repetisjoner: 8



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: 1 , Repetisjoner: 8

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