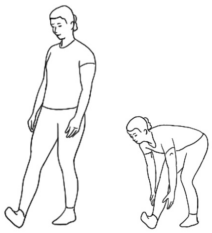
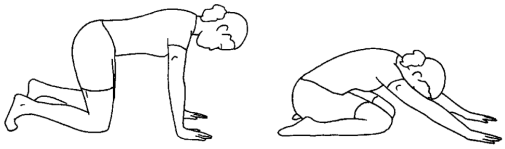
START-øvelser
Hofte tøyning

Programmet tar ca. 6 minutter. Gjør tøyningene rolig og hold noen sekunder i ytterstillingene. Pust godt og vær avslappet mens du tøyer. Tøy gjerne 2-3 ganger om dagen.



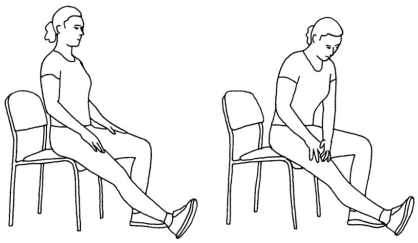
"Sko kyllingen"
Øvelsen strekker i rygg og bak i lår og legg. Ta et steg frem og sett hælen i bakken. Trekk opp tærne. Hold ryggen strak, strekk deg frem og prøv å nå foten med hendene. Reis opp og gjenta mens du går 4-5 steg på hvert bein.
Sett: 2 , Repetisjoner: 8



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 utgangsstillingen.
Sett: 1 , Repetisjoner: 8



Framside lår og hofte
Plasser det ene kneet i gulvet. Hold omkring ankelen og trekk hælen litt opp mot baken. Press hoften fram til du kjenner strekket på framsiden av låret. Hold 10-15 sekunder før du skifter ben. Du kan støtte deg mot noe om du er ustødig.
Varighet: 15 sek, Sett: 2



Bakside lår
Sitt på kanten av stolen med benet strakt og helen i gulvet. Legg hendene midt på låret og press litt ned. Svai ryggen litt og len deg fram så langt du orker. Hold 15 sekunder før du slipper opp.
Varighet: 15 sek, Sett: 2



Dype setemuskler
Sitt med høyre ben krysset over venstre. Hold omkring høyre kne med venstre hånd og trekk det mot venstre skulder. Ha litt svai i ryggen. Hold ca. 15 sekunder. Tøy begge sider.
Varighet: 15 sek, Sett: 2

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