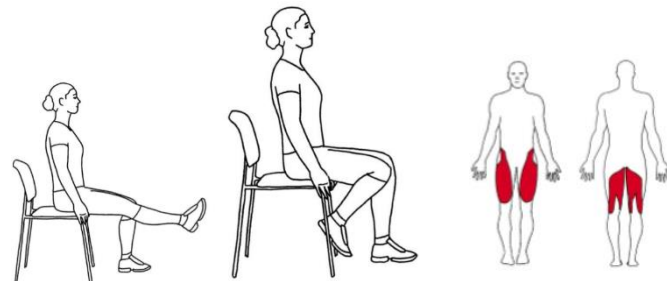


Hjemmetrening

Nivå 1 – Aktivering i sofa eller seng

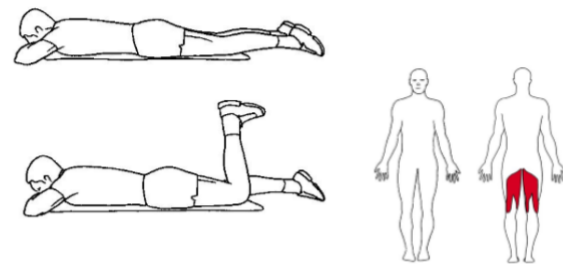
Øvelse 1: Sittende beinstrekk

Sitt på kanten av en stol, sofa eller benk. Sitt gjerne slik at beinet får fri bevegelsesbane. Før beinet så langt du klarer til det er utstrakt, hold ett sekund og senk rolig tilbake. Øvelsen gjøres enklere ved å ikke føre beinet til det er helt utstrakt, og vanskeligere ved å holde den ytre posisjonen lengre, eller bruke strikk rundt ankelen.



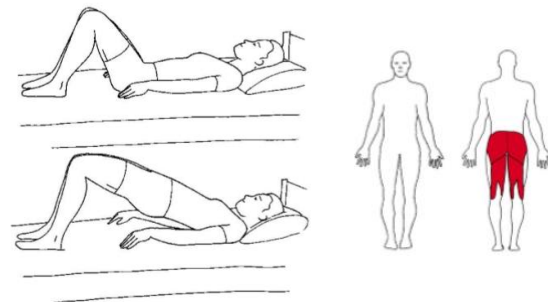
Øvelse 2: Mageliggende beintrekk

Ligg på magen med strake ben og la hodet hvile på underarmene, på senga eller en pute. Spenn opp i muskulaturen på baksiden av det ene låret, bøy i kneet og før hælen så langt du kan mot setet. Hold gjerne den posisjonen i et par sekunder og senk rolig tilbake. Øvelsen gjøres enklere ved å føre beinet kortere mot setet, og vanskeligere ved å holde helen ved setet lengre, eller bruke strikk.



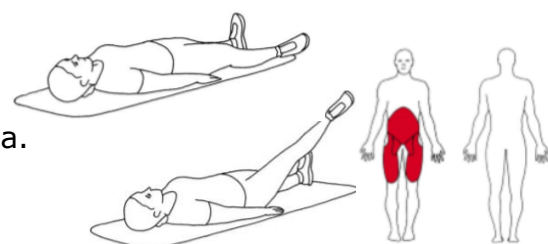
Øvelse 3: Bekkenhev i seng eller sofa

Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene i underlaget. Løft opp hoften fra underlaget så langt det går. Hold noen sekunder og senk rolig ned igjen. Øvelsen gjøres enklere ved å kun tilte bekkenet eller så vidt løftet hoften over underlaget. Øvelsen gjøres vanskeligere ved å heve hoften høyt opp og holde posisjonen lengre.



Øvelse 4: Ryggliggende beinløft m/rotasjon

Ligg på ryggen med strake ben. Rotér det aktuelle benet utover og stram fremsiden av låret. Løft det opp fra underlaget ved å bøye i hoften. Hold kneleddet strakt under utførelsen. Stans ved ca 30° bøy i hoften (ca. 40 cm over bakken), senk ned igjen og gjenta

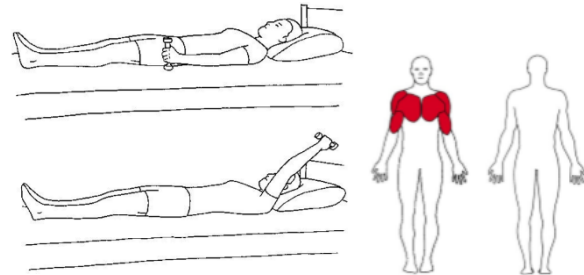


Hjemmetrening

Nivå 1 – Aktivering i sofa eller seng

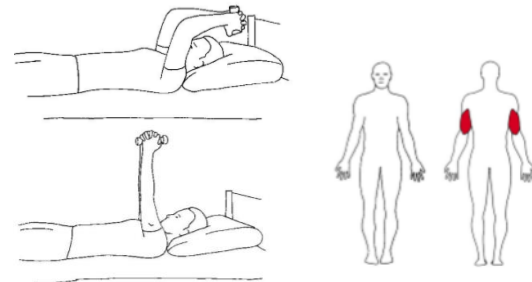
Øvelse 5: Oppoverføring av arm/skuldre

Ligg på ryggen med armen langs siden. Før armen så strak du klarer fremover og opp over hodet. Før armen kontrollert hele tiden. Du styrer vanskelighetsgraden av øvelsen etter hvor strak armen er og hvor langt bakover du fører den. Ved å legge til noe som veier litt gjør øvelsen tyngre.



Øvelse 6: Liggende tricepspress

Ligg på ryggen med en flakse eller gjenstand som veier litt i hendene og ha 90 grader bøy i skuldre og albuer. Strekk kun ut i albue til armene blir strake og hendene peker rett opp mot taket. Bøy rolig i albue og senk rolig tilbake. Øvelsen gjøres enklere ved å droppe vekt, og tyngre ved å bruke tyngre vekt/flaske/gjenstand.



Øvelse 7: Liggende hoftehev eller liggende beinhev

Ligg på ryggen i sengen/sofa med bøyde kne- og hofteledd. Før knærne mot brystkassen så langt du kommer. Senk rolig tilbake til startstillingen. Øvelsen gjøres tyngre ved å starte med helt strake bein.



Alternativ:

Dersom du vil gjøre en enklere versjon, kan du ligge på ryggen med bena strake og armene ned langs siden. Bøy i kne og hofte og trekk hælen langs gulvet og opp mot sete. Hvis du vil utfordre deg litt kan du prøve å føre helen mot setet uten at den er i bakken.

