

Hjemmetrening

Nivå 3 – Liten utfordring

Øvelse 1: Knebøy inntil en vegg

Stå med ryggen mot vegg og plasser benene ca en fot lengde ifra. Du må gjerne bruke hendene som støtte enten langs vegg eller på siden av kroppen. Senk deg rolig ned så lang du kommer til at du klarer å presse deg opp igjen. Øvelsen gjøres enkel ved å gå kort ned, og vanskeligere ved å gå dypt ned.



Øvelse 2: Hoftehev på hælene

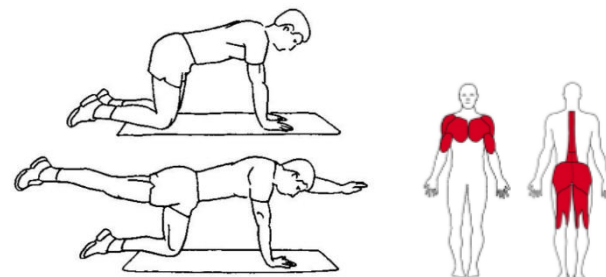
Ligg på ryggen på en matte, pledd eller teppe, og plasser armene der det føles ut som du har best balanse. Bøy knærne og sett føtterne i gulvet. Løft bekkent/hofte opp mot taket, stram rumpa og heve deg opp slik at du klarer å stå i samme posisjon i noen sekunder.



Øvelsen gjøres enklere ved å heve seg litt over gulvet, og vanskeligere ved å gå et par skritt frem og tilbake med hælene samtidig som hoften er hevet høyt. Vær oppmerksom på å holde tærne i luften under hele øvelsen.

Øvelse 3: Firestående diagonalhev

Stå på alle fire og finn en stødig posisjon der du er i best balanse. Strekk den ene armen rett frem samtidig som du strekker det beinet på motsatt side bakover. Målet er at begge er ustrakt samtidig som du holder posisjonen et par sekunder. Forsøk å hold kroppen så rett du kan før du går ned igjen. Gjenta på motsatt side.



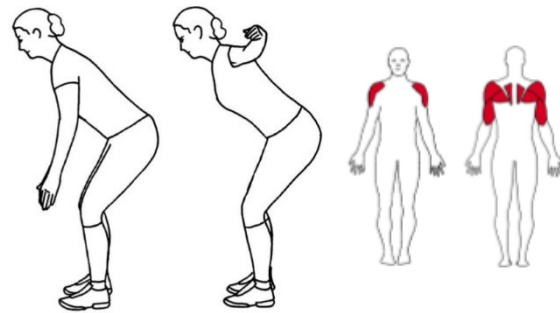
Øvelsen gjøres enklere ved å kun ta armen ut, så beinet etterpå, og vanskeligere ved å holde noen sekunder på toppen.

Hjemmetrening

Nivå 3 – Liten utfordring

Øvelse 4: Stående fremoverlent sidehev

Stå med ca hoftebreddes avstand mellom beina og lett bøy i kneleddet. Du må gjerne stå inntil en vegg for bedre balanse og det krever mindre av deg. Bøy overkroppen frem og fest blikket rett frem og litt ned. Beveg armene ut til hver sin side slik at de er omtrent i linje med skuldrene samtidig som du klemmer skulderbladene sammen. Overkroppen holdes i samme posisjon gjennom hele øvelsen

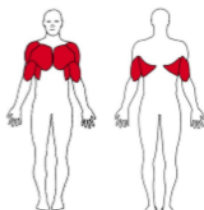


Øvelse 5: Pushups mot bord/sofa

Len deg mot en et bord eller sofa med strake armer. Gjør en pushups ved å bøye albue. Skuldrene skal ikke senkes forbi nivået til albue dersom du skal gjøre den enkle versjonen. Vend tilbake ved å strekke albue ut igjen.



Øvelsen gjøres vanskeligere ved å gå lengre ned eller sette føttene lengre bakover. Bevegelsen bør være tilnærmet smertefri.



Øvelse 6: Planken på knærne

Stå på knærne og på albue. Vær så rett som mulig i overkroppen når du står. Husk å puste mens du står. Husk å ha skuldrene over albue. Jo kortere du står jo lettere, og jo lengre du står jo tyngre.

