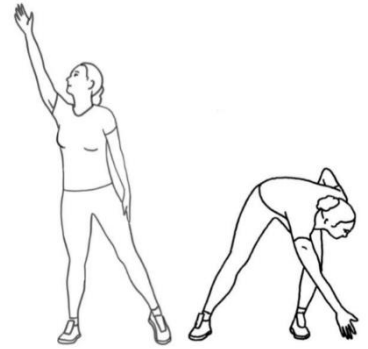


Hjemmetrening

Nivå 2 – Lavterskel

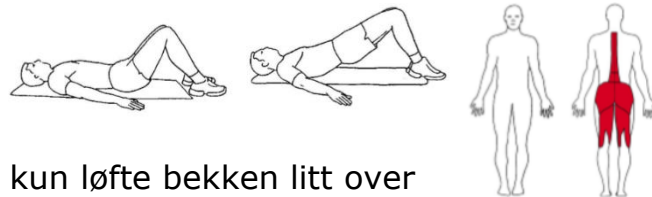
Øvelse 1: Plukke epler

Stå helt oppreist med en god balanse. Velg selv hvordan du ønsker å plukke opp eple, og legg det på motsatt side. Dersom du bøyer mer med beina vil øvelsen ta mer på beina, og dersom du kun bruker ryggen vil det være ryggen som trenes. Øvelsen gjøres enklere ved å plassere eple på en stol eller bord, og vanskeligere ved å bytte ut eple med noe som er tyngre.



Øvelse 2: Hoftehev

Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget og opp mot taket. Prøv å hold på toppen i 3-5 sek. Senk ned igjen og gjenta. Øvelsen gjøres enklere ved å kun løfte bekken litt over gulvet, og vanskeligere ved å heve det høyere og holde posisjonen lengre.



Øvelse 3: Firestående armføring

Stå på alle fire og finn en stødig posisjon der du er i best balanse. Før den ene aktive armen ut til siden med strak arm og opp. Rotér overkroppen og følg armens bevegelse. Øvelsen gjøres enklere ved å ikke rotere like langt opp, og vanskeligere ved å rotere så langt at armen peker rett opp, og holder denne posisjonen noen ekstra sekunder.

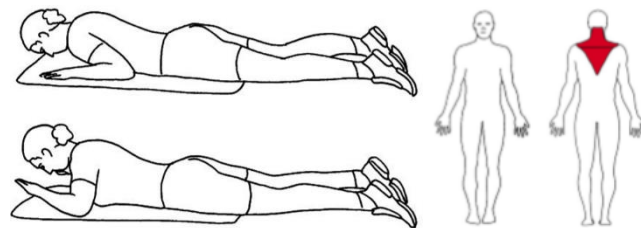


Hjemmetrening

Nivå 2 – Lavterskel

Øvelse 4: Liggende rygghev

Ligg på magen med hendene plassert rett utenfor skuldrene og se ned i gulvet. Du kan selv velge om du plasserer hodet på en pute, i gulvet eller hever det litt slik vist på illustrasjonen. Løft overkroppen opp fra gulvet, og hold armene over hodet over gulvet ut fra kroppen, og senk tilbake til utgangsstilling. Øvelsen gjøres enklere ved å ikke løfte høyt opp mer overkroppen og armene, og vanskeligere ved å heve overkroppen høyere og holde den noen ekstra sekunder.



Øvelse 5: Liggende armsving

Ligg på ryggen på en matte, teppe eller godt underlag. Det er også mulig å ligge med et sammenrullet håndkle på langs under med ryggen i brysthøyde (dette for å få en større bevegelse i skuldrene og brystet). Plassér fotsålene på gulvet. Løft armene strakt opp mot taket. Pust inn og senk langsomt strake armer ut til hver side. Øvelsene gjøres enklere ved å enten ta armene halvveis opp, eller begynne øvelse fra toppen og senke de rolig ut til siden. Øvelsen gjøres vanskeligere ved å holde noen vekter.



Øvelse 6: Mage prep

Ligg på ryggen med bøyde ben og armene langs siden. Press korsryggen ned mot gulvet, aktiver øvre del av magemusklene mens du rolig løfter overkroppen og krummer magen. Sørg for å hele tiden presse korsryggen ned i gulvet. Gå så langt opp du kommer, og senk rolig ned igjen for å hele tiden ha magen aktiv. Øvelsen gjøres enklere ved å gå kortere opp og ikke holde igjen på vei nei. Øvelsen gjøres vanskeligere ved å gå høyere opp og enda saktere. Husk å puste gjennom øvelsen.

