

Hjemmetrening

Tøying, bevegelighet og mobilitetstrening

Øvelser for hele kroppen

Disse tøyningsøvelsene gir deg en mulighet til å tøyne din egen kropp og bedre din funksjonelle bevegelighet i ulike deler av kroppen. Øvelsene som er vedlagt dekker nesten hele kroppen. Øvelsene fungerer også godt som oppvarming til styrketrening.

Bevegelighetstrening: For bevegelighetstrening bør ligger anbefalingene ligger på minst 3 ganger ukentlig, med bedre resultater ved daglig trening. Anbefalt holdetid er 30-60 sek, repetert slik at man kommer opp i 1-4 minutter per øvelse, for å bedre bevegeligheten.

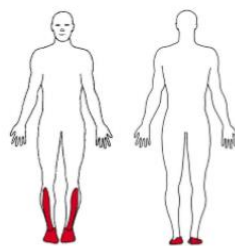
Tøying/avspenning: 10-30 sekunder er vanlig uttøyning/avspenning.

Dynamisk tøying: 10-20 ganger der du beveger deg helt ut mot ytterstilling, og tilbake igjen, der du for hver gang kommer litt lengre. Eksempel under: Start med oppreist, strekk deg litt ut, og for hver repetisjon prøver du å komme lengre og lengre ut mot foren med hendene.



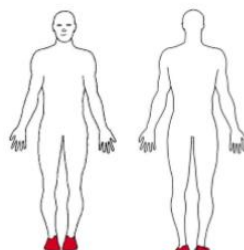
Vrist

Ta av deg skoene. Bøy litt i det ene kneet samtidig som du strekker ankelen og plasserer oversiden av tærne i gulvet. Når du kjenner at det strekker på forsiden av leggen, så holder du stillingen. Bytt ben.



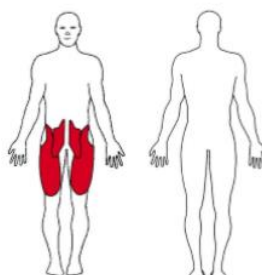
Fotsåle m/ball (hard ball)

Legg en ball på bakken og sett den ene foten opp på ballen. Legg et jevnt trykk ned på ballen. Holder du den i ro på et "vondt" punkt til det gjør mindre vondt. Du kan også rulle frem og tilbake i lengderetning og sideveis for å løse opp spenninger.



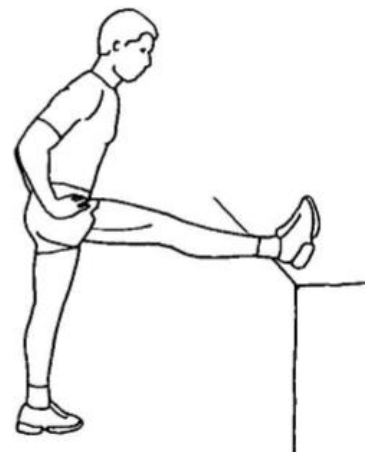
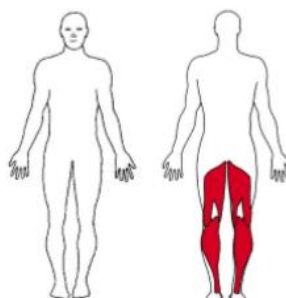
Fremside lår

Stå med strak kropp. Ta grep om den ene ankelen og trekk hælen opp mot baken. Press hoften fram til du kjenner at det strekker på fremsiden av låret. Sørg for å holde knærne samlet. Husk å bytte bein.



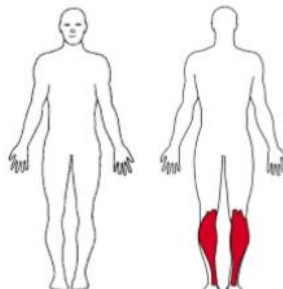
Bakside lår og legg

Stå med hendene i siden og plasser den ene foten på en benk eller lignende. Hold benet strakt og ryggen rett mens du presser overkroppen framover. Gjør dette til du kjenner at det strekker på baksiden av låret. Husk å bytte bein.



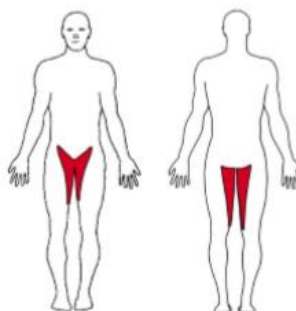
Bakside legg inntil vegg

Støtt deg mot veggen og plasser den ene foten opp mot den, slik at kun hælen berører gulvet. Bøy litt i kneet og press hoften rolig framover til du kjenner at det strekker på baksiden av leggen. Husk å bytte bein.



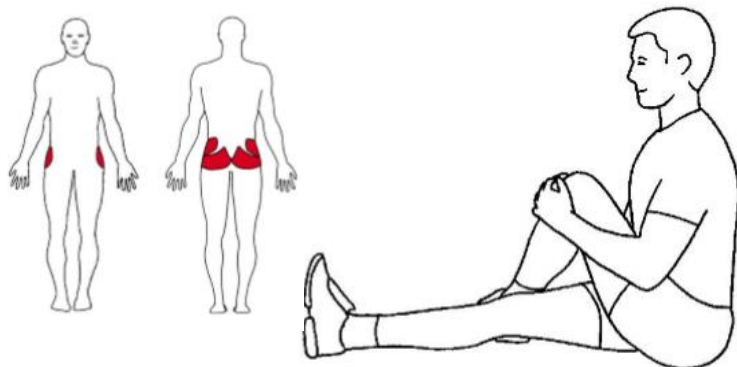
Innside lår

Stå med spredde ben og legg tyngden over på det ene benet. Bøy i kneet helt til du kjenner strekket på innsiden av det motsatte låret. Husk å bytte bein



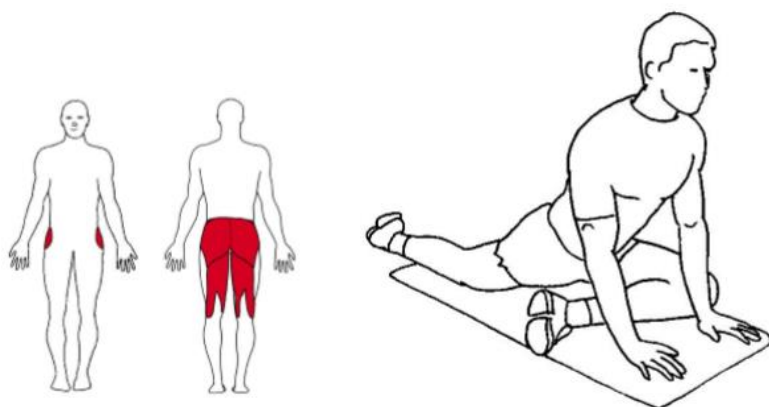
Sete

Sitt med strak rygg og det ene benet krysset over det andre. Bøy i kneet, hold omkring det med begge hender, og trekk det mot motsatt skulder til du kjenner at det strekker i setemuskulaturen. Svai i korsryggen under hele tøyningen. Husk å bytte bein.



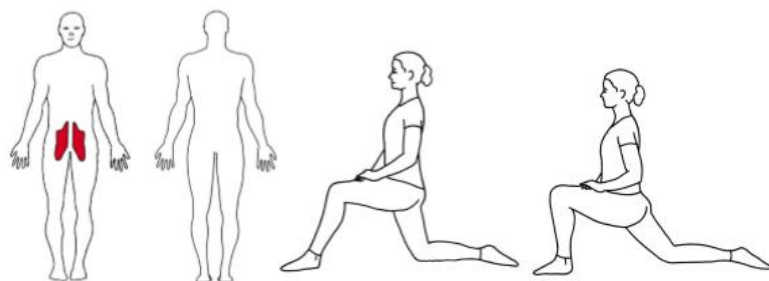
Sete / Hofte

Start med å spre benene, slik at det bakerste benet er strakt og det forreste er bøyd og plassert under deg. Legg tyngden framover, mens du støtter deg på armene. Du skal merke et strekk omkring setemuskulaturen. Husk å bytte bein



Hofteleddsbøyer

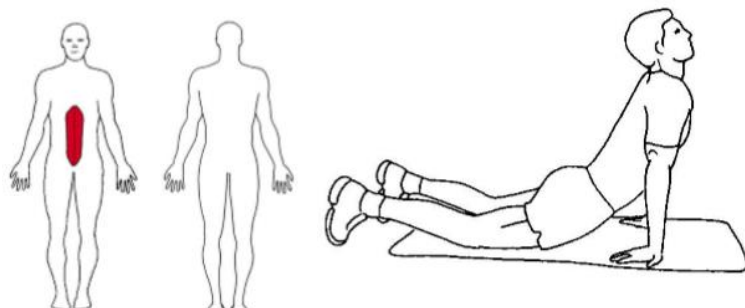
Sitt i frierstilling på en matre med en åpen knevinkel i det fremre beinet. Plasser hendene i hoftene og bøy ytterligere i det fremre beinet. Hold posisjonen og kjenn at det tøyer på fremsiden av låret og i hofteknekk punktet over låret på siden som har beinet bakover.



Vend tilbake til utgangsstilling og gjenta. Det er viktig at ryggen holdes rett under utførelse. Husk å bytte bein.

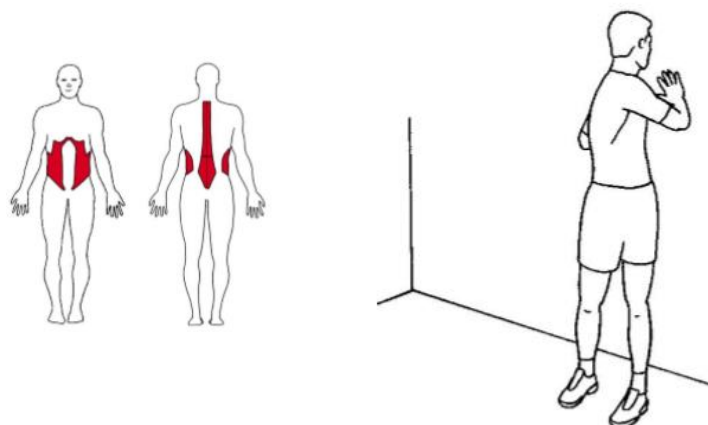
Mage

Ligg på magen og løft overkroppen opp fra gulvet. La hoften henge ned mot gulvet slik at du kjenner strekket i magemuskulaturen.



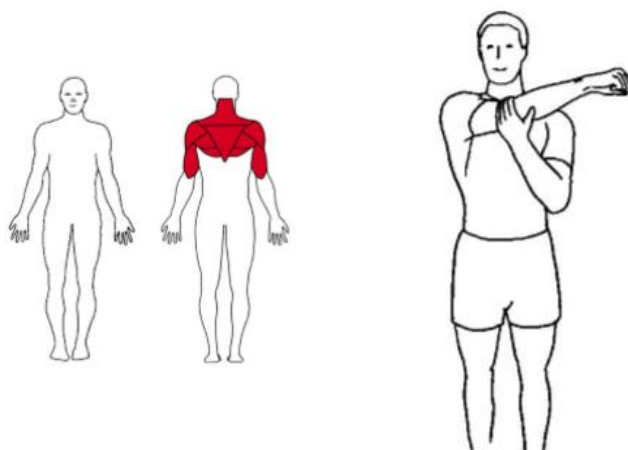
Rygg og mage

Start med å stå med ryggen mot veggen. Drei overkroppen mot den ene siden og plasser hendene på veggen. Kjenn at det strekker i store deler av rygg- og mageområdet. Husk å gjenta på motsatt side.



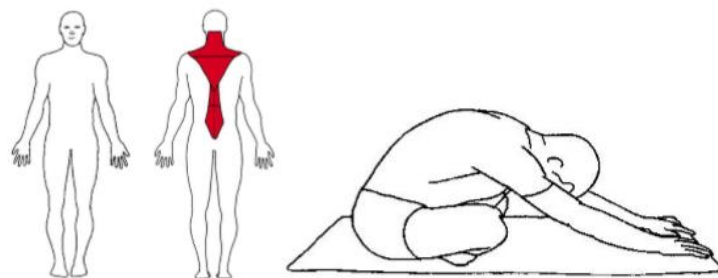
Bakside skulder

Stå med den ene armen krysset over brystet. Ta tak i albuen og trekk armen i retning av motsatt skulder, til du kjenner at det strekker på baksiden av skulderen. Hold tøyningen. Husk å bytte arm.



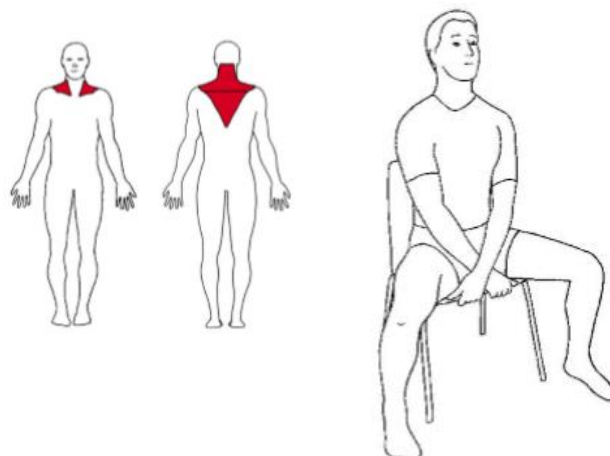
Rygg

Sitt med bøyde ben og la knærne falle ut til siden, mens du senker overkroppen ned mot gulvet. Strekk armene over hodet, kjenn at det strekker i ryggen og hold tøyningen.



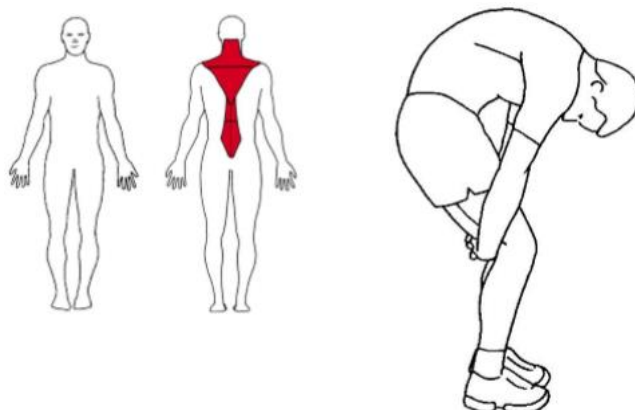
Øvre del av rygg / Trapezius

Sitt på en stol. Kryss armene og ta tak under kanten på stolen. La skuldrene falle fram. Tøy ved å skyve bekkenet fram slik at du retter deg opp i korsryggen. Strekk deg opp mot taket og len deg bakover mens du fortsetter å holde grepet i stolen. Viktig at du lar skuldrene henge framover under hele øvelsen.



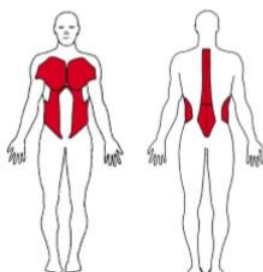
Rygg 2

Fest et godt grep omkring baksiden av lårene og skyt ryggen opp mot taket. Kjenn at det strekker i ryggen og hold.



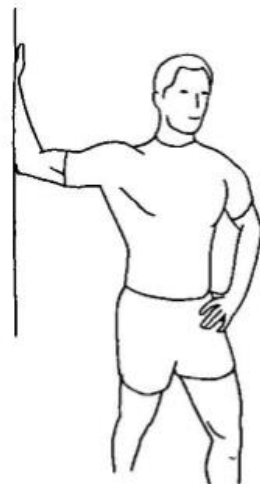
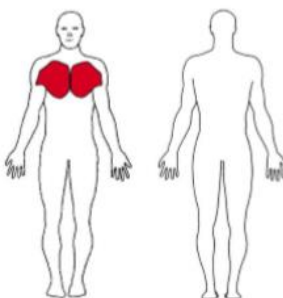
Bryst, mage og rygg

Ligg på siden med den nederste hånden under hodet og den andre armen strak mot gulvet foran deg. Hold det øverste benet bøyd. Drei overkroppen ved at du fører armen opp og bakover så langt du klarer. Hold stillingen og drei rolig tilbake. Forsøk å holde underkroppen i ro under øvelsen.



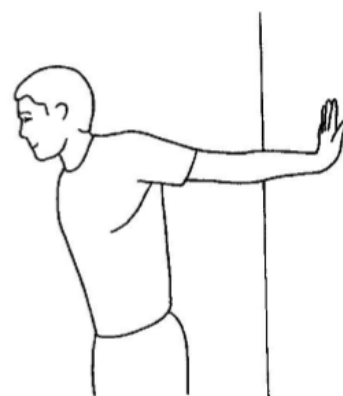
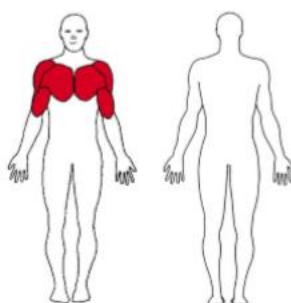
Bryst

Stå med siden til en ribbevegg, dørkarm eller lignende. Strekk den ene armen ut, ha bøyd albue og fest grepet på høyde med hodet. Drei kroppen langsomt vekk fra festet til du kjenner et godt strekk i brystmuskulaturen. Hold tøyningen. Husk å bytte arm.



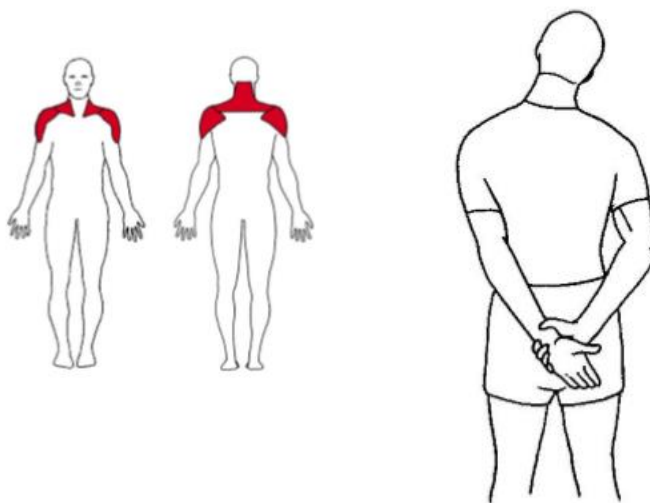
Biceps og fremside skulder (Biceps= armbøyeren)

Stå med ansiktet mot en vegg. Sett håndflaten mot veggen med fingrene pekende oppover. Hold hånden i denne posisjonen mens du snur hele kroppen vekk fra veggen. Når du kjenner at det strekker på framsiden av armen, så holder du. Husk å bytte arm.



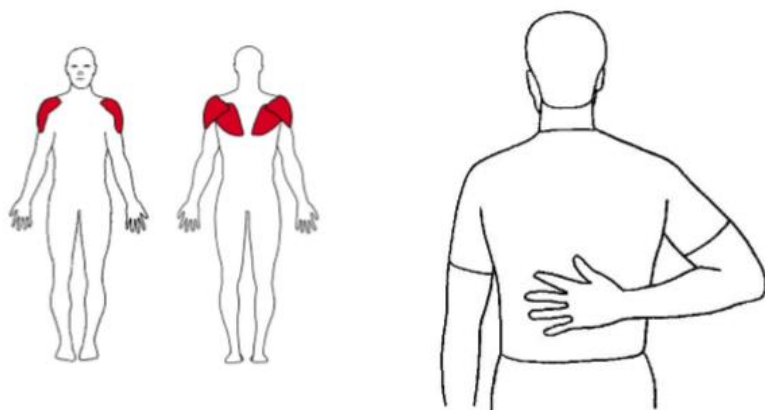
Nakke og skulder

Plasser hendene på ryggen, senk skuldrene og legg hodet ned mot den ene skulderen, og hold. Husk å bytte side.



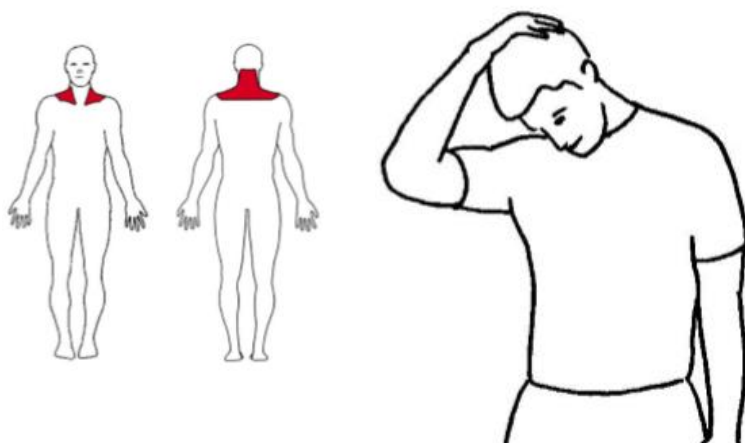
Skulder og skulderblad

Legg hånden på ryggen og forsøk å berør motsatt skulderblad. Hold tøyningen. Husk å bytte arm.



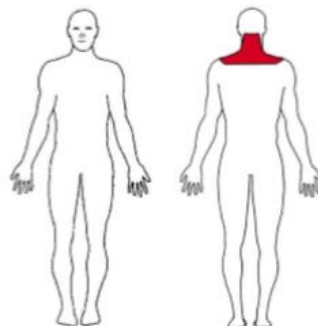
Nakke

Plasser den ene hånden på hodet og la det henge lett ned mot skulderen. Deretter dreier du hodet litt mot denne skulderen og trekker det forsiktig ned mot brystet slik at det strekker i nakken på motsatt side. Sørg for å senke motsatt skulder. Hold og gjenta øvelsen til den andre siden.



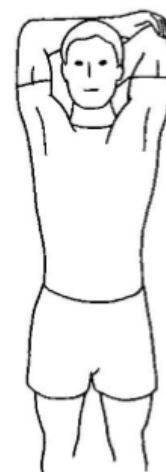
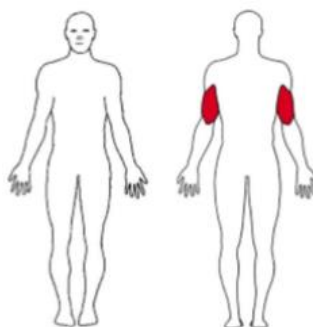
Nakke 2

Plasser begge hendene på hodet og trekk det forsiktig fram og ned mot brystet. Når du kjenner at det strekker i nakken så holder du stillingen og dreier rolig tilbake. Forsøk å holde underkroppen i ro under øvelsen.



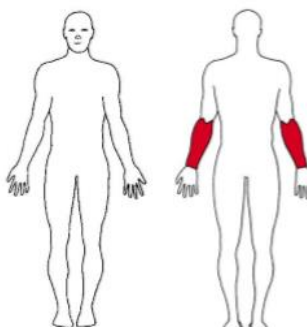
Triceps (armstrekkeren)

Plasser begge armene bak hodet slik at du med den ene hånden holder rundt den andre albuen. Trekk albuen mot hodet til du kjenner at det strekker på baksiden av overarmen. Husk å bytte arm.



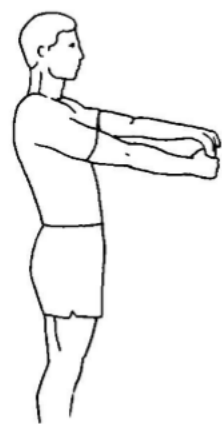
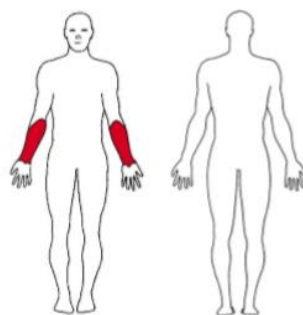
Underarm underside

Hold en strak arm framfor brystet og vend håndflaten ned. Grip omkring fingrene med den andre hånden og trekk hånden ned og bakover, slik at håndflaten vender mot deg. Når du kjenner at det strekker på oversiden av underarmen, så holder du. Husk å bytte arm.



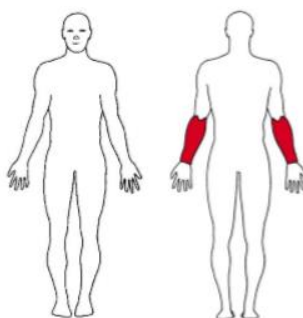
Underarm overside

Hold en strak arm framfor brystet og vend håndflaten opp. Grip omkring fingrene med den andre hånden og trekk ned og bakover, slik at håndflaten vender fra deg. Når du kjenner at det strekker på framsiden av underarmen, så holder du. Husk å bytte arm.



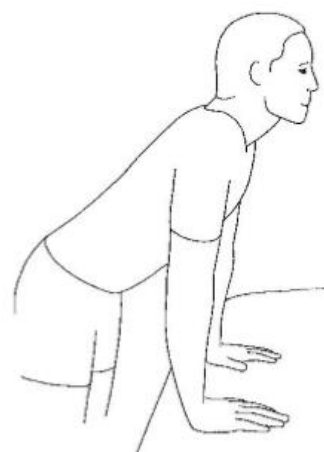
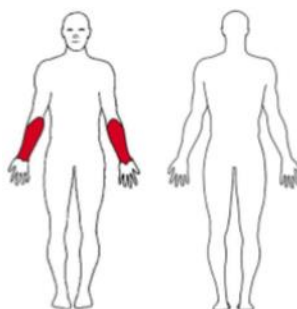
Underarm

Legg hendene med håndryggene ned på bordet og fingrene pekende mot deg. Hold albue strake. Skyv hendene rolig forover på bordet til du kjenner at det strekker på framsiden av underarmene.



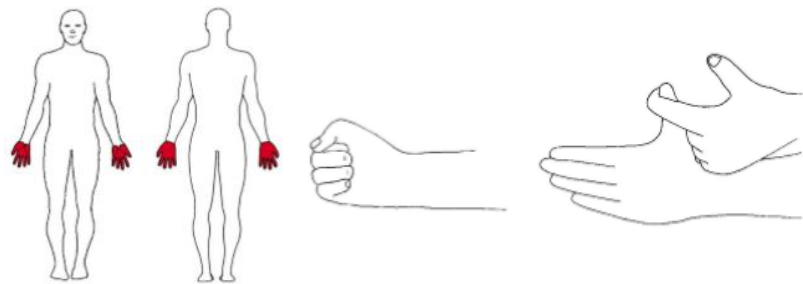
Underarm 2

Legg håndflatene ned på bordet. Hold albue strake. Len deg rolig forover så du kjenner at det strekker på baksiden av underarmene.



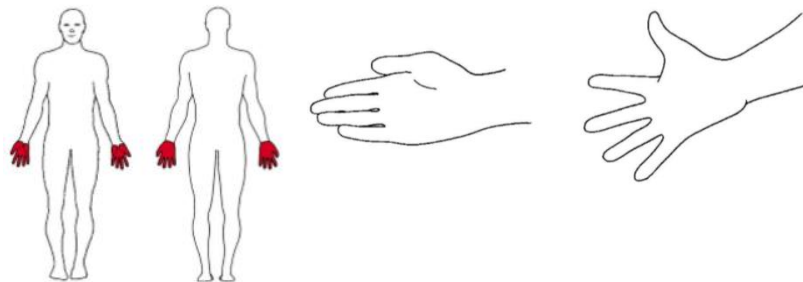
Tøying av tommel

Hvil hånden på et bord og lag en knyttneve med den aktive hånden. Strekk ut alle fingrene og snu hånden slik at håndflaten peker rett opp. Ved hjelp av den motsatte hånden trekk tommelen nedover slik at det tøyer. Husk å bytte hånd.



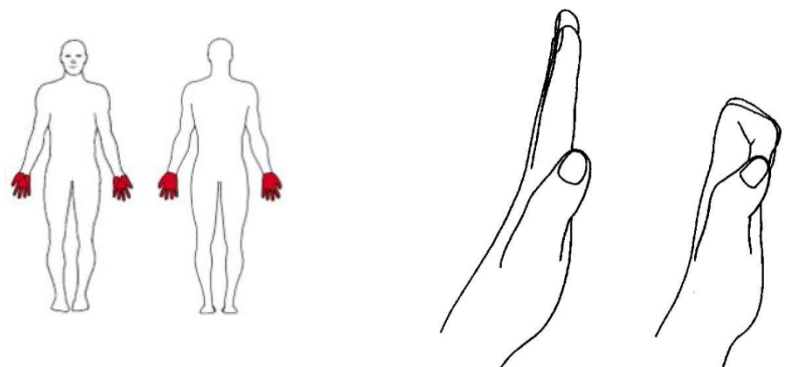
Sprike med fingrene

Strekk og samle fingrene slik at hånden blir flat. Sprik så mye med fingrene som du klarer. Bytt hånd.



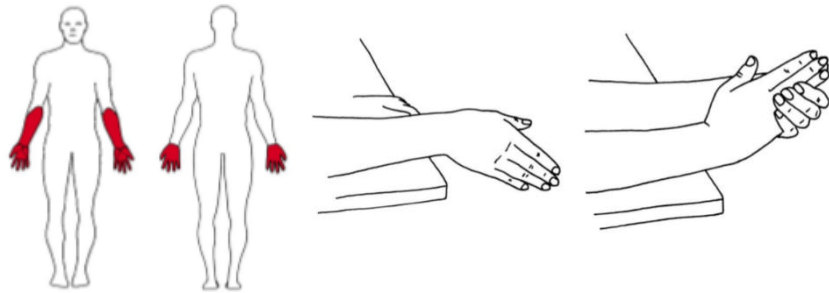
Bøye ytter- og mellomledd i fingrene

Strekk og samle alle fingrene. Bøy alle fingrene i mellomleddet som om du lager et "karategrep".



Passiv sidebøy av håndledd

Sitt med hånden over en bordkant med tommelen pekende opp mot taket. Før hånden opp mot taket uten å løfte underarmen fra bordet. Med den andre hånden anbringes et lett trykk på undersiden av hånden i retning mot taket, hold stillingen.



Slapp så av i hånden, vend tilbake til utgangsposisjon og gjenta.

Passiv sidebøy av håndledd 2

Sitt med hånden over en bordkant med tommelen pekende opp mot taket. Før hånden ned mot gulvet uten å løfte underarmen fra bordet. Med den andre hånden anbringes et lett trykk på oversiden av hånden i retning mot gulvet, hold stillingen. Slapp så av i hånden, vend tilbake til utgangsposisjon og gjenta.

