

## Morgentrim

**Instruktør: Ole-Martin**

**Dag: Mandag 4.5**

**Fokus: Aktivering av hele kroppen**

**Intensitet: Lav – moderat**

**Tid: 30 minutter**

**Hvordan: Øvelsene bør gjøres dynamisk, der du ikke tøyer i ytterstilling, men beveger ledd litt lengre og lengre for hver gang.**

**Øvelser:**

<b>Øvelse</b>	<b>Bra for/aktiverer</b>
Skulderrulle	Få i gang skuldrene og skulderledd
Hånd og finger aktivering	Få i gang fingerledd, håndledd og albuledd med ulike rotasjoner og bevegelser.
Skulder rotasjon til siden, frem og bak med pinne	Aktiverer skulderledd, bryst og brystrygg (øvre del av rygg)
Stående strekk siden, siden, foran bak med beina godt fra hverandre	Ryggsøylen og bakside lår
Stjernen – en arm mot taket og den andre mot gulvet. Husk å se opp	Ryggen og beina
Stående rotasjon av overkropp	Ryggsøylen og kjernen
Liggende rotasjon med kneet nedi å rotere kroppen tilbake.	Ryggsøylen
Skorpionen – Ligge flatt på magen og føre beina bak og til motsatt hånd	Ryggsøylen og ryggen
Verdens beste tøying -albue ned mot gulvet	Tar ankelledd, kneledd, hofteladd og ryggen. Strekker rygg, bryst og bein samt andre muskler og ledd.
Innover og utoverføring av bein -	Ytterside og innside av lårene
Holde på kneet – presse inn mot brystet	Sete og hofte
Wall slides	Skulderledd
Tær frem, til siden og til siden	Ankelledd
Treet – plasser det ene beinet over motsatt kne og bøy deg fremover.	Sete og hofte