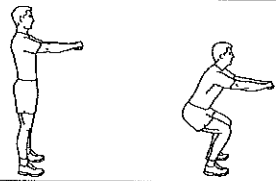
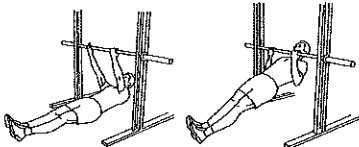
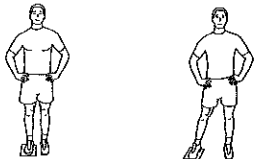
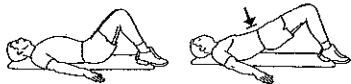

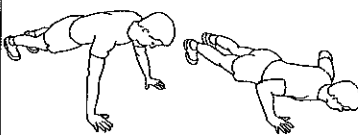


Hjemmeprogram

Øvelse	Illustrasjon	Kg: SetxRep	Utførelse & tips
1 Knebøy 1			Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen -tenk deg at du setter deg på en stol, men ombestemmer deg og reiser deg opp før du har satt deg ned. Hold ryggen rett og blikket fram. Ha gjerne en kjøkkenstol bak deg frem til du blir trygg på bevegelsesmønsteret.
2 Horisontal kroppsheving 2			Ta et smalt grep under spisebordet og heng med en strak fiksért kropp. Trekk deg opp til hodet berører bordet og senk rolig tilbake. Da du blir sterkere kan dette gjøres hengende i ei trapp.
3 Stående benføring ut og inn			Stå med tyngden på et ben. Tenk deg at ståbenets hoftekam skal trekkes inn i magen slik at hælen forlater underlaget. Før benet ut til siden og tilbake uten å være nede i gulvet. Gjenta med det andre benet etterpå. 30-60 sek.
4 Bekkenløft			Plasser fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Vipp bekkenet bakover. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Løft bekkenet opp fra gulvet slik at det blir en rett linje mellom kne og skulder. Senk langsomt ned mens du prøv...
5 Utfall fram 1			Stå i skritt med tyngden på bakerste ben. Sett armene i siden, ev støtt deg i ryggstøtten på en stol. Senk bakerste kne rolig ned til du når gulvet og press rolig opp igjen.
6 Push up 2			Stå på føtter og hender med en strak fiksért kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk strak kropp ned mot gulvet og press tilbake. Kan gjøres enklere ved å gjøres mot vegg, eller med kne i gulvet.