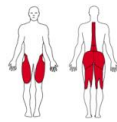
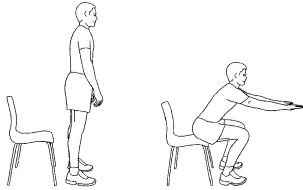


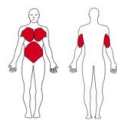
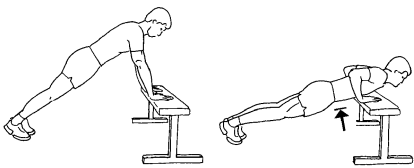
Basert på helsedirektoratets anbefalinger!
Husk alt er bedre enn ingenting :)



1. Knebøy m/stol

Plasser stolen bak deg. Stå med rett rygg og med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy i hofter og knær og senk deg ned til rumpa såvidt berører kanten på stolen. Press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram.

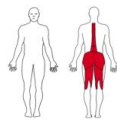
Reps: 10 , Sett: 3



2. Push up mot benk

Stå i push up stilling mot en benk. Ha et skulderbrett grep. Lag "flat mage", senk overkroppen mot benken og press tilbake.

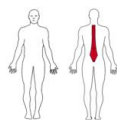
Sett: 3 , Reps: 10



3. Mageliggende diagonalhev

Ligg på magen med strake armer over hodet. Løft den ene armen og det motsatte ben opp fra gulvet og senk langsamt tilbake. Løft deretter motsatt ben og arm.

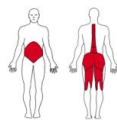
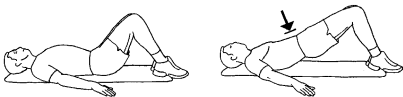
Sett: 3 , Reps: 10



4. Mageliggende rygghev

Ligg på magen med armene under hodet. Knip setet sammen og stram ryggmuskulaturen og løft overkroppen opp fra gulvet og senk overkroppen tilbake.

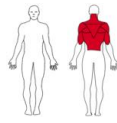
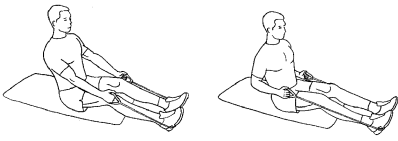
Sett: 3 , Reps: 10



5. Seteløft

Plasser fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Løft bekkenet opp fra gulvet helt til du ligger på skulderbladene. Senk og løft langsamt.

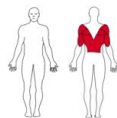
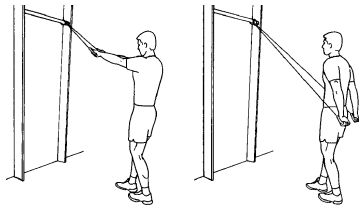
Sett: 3 , Reps: 10



6. Sittende/stående roing m/strikk

Sitt med strake ben. Fest midten av strikken under føttene og hold et håndtak i hver hånd. Senk skuldrene og trekk håndtakene mot magen med albueene inn mot midjen og press skulderbladene sammen.

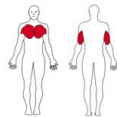
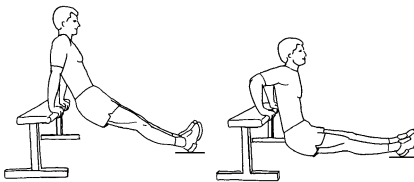
Sett: 3 , Reps: 10



7. "Stavtak" m/strikk

Fest strikken høyt oppe i ribbeveggen. Stå med et håndtak i hver hånd og med ansiktet mot ribbeveggen. Hold armene strake ut fra kroppen og trekk armene bakover. Slipp langsomt tilbake.

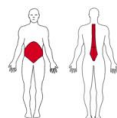
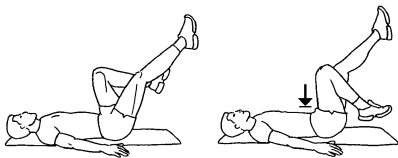
Sett: 3 , Reps: 10



8. Dips på en benk

Støtt deg mot benken med ca. skulderbreddes grep. Kroppen holdes tilnærmet strak slik at kun hælene er i gulvet. Bøy i albuen og senk kroppen ned mot gulvet. Press opp igjen.

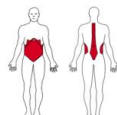
Sett: 3 , Reps: 10



9. Liggende sykling

Ligg på ryggen med løftet ben. Press korsryggen ned i gulvet samtidig lager du syklende bevegelser med benene uten at de berører gulvet.

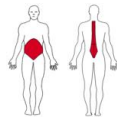
Varighet: 20 sek, Sett: 3



10. Sideplanke

Ligg på siden og støtt deg på albuen. Aktiver magemuskulaturen og hev bekkenet fra underlaget til kroppen er strak.

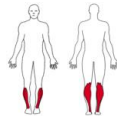
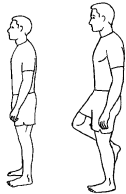
Varighet: 20 sek, Sett: 3



11. Planken m/kort pause

Stå på tær og albuer og la bekkenet hvile mot gulvet. Løft bekkenet opp fra gulvet ved å stramme opp i rygg og mage. Stabilisér kroppen og hold stillingen.

Varighet: 20 sek, Sett: 3



12. Stå på ett ben

Ekstra utfordringer:

Bøy i kneet

Tegn alfabetet eller 7 gangen

Lukk øyne

Varighet: 20 sek, Sett: 3