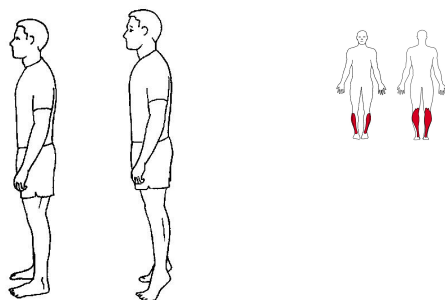


### 1. Svipt og sving

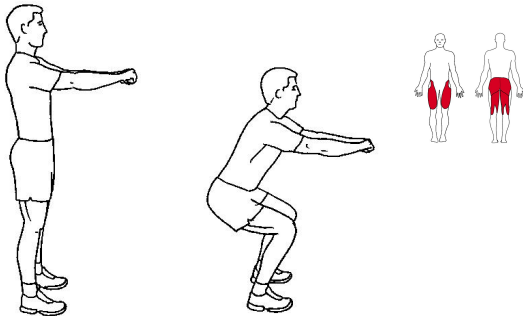
Stå med skulderbreddes avstand mellom beina. Sleng armene vekselvis tungt fram og tilbake samtidig som du bøyer og strekker i hofte og knær. Bevegelsen blir litt som å gå på ski. Spenn av i skuldre, nakke og kjenn tyngden av armene. Slipp pusten til.



### 2. Tåhev

Stå på gulvet med ca hoftebreddes avstand mellom føttene. Føttene peker rett frem. Se rett frem. Tyngden frem på fot. Knip setet, stram innside lår, løft hælene og press opp til tåstående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.

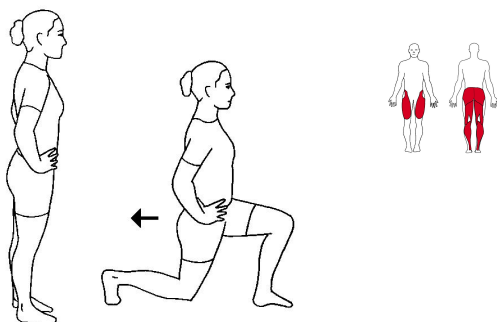
**Sett: 3 , Reps: 10**



### 3. Knebøy

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Se rett frem, føttene peker rett frem. Bøy av i hofte/kne og ned til ca. 90 grader i knærne. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.

**Sett: 3 , Reps: 12**

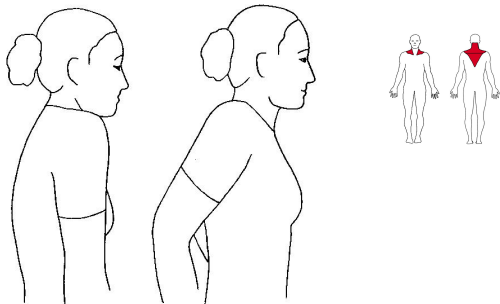


### 4. Utfall bakover

Stå med samlede ben og sett armene i siden eller ha dem foran kroppen. Før så det ene benet bakover ved å ta et godt steg bakover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Se at knærne på det fremre benet er bak tærne og at du har en linje fra ankel, kne og hofte. Press hælen på det fremre benet i underlaget og trekk deg opp til utgangsstilling ved å bruke setemuskulaturen.

**Sett: 3 , Reps: 12**

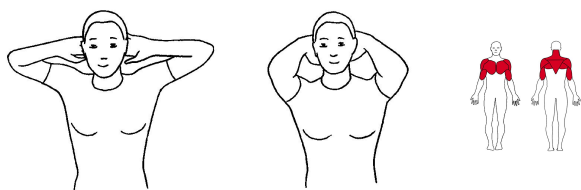




### 5. Rulle med skuldrene

Rull med begge skuldrene samtidig. Kjenn at du spenner av i nakken og ser rett frem. Forsøk å lage store sirkler. Rull først noen ganger den ene veien og deretter noen ganger den andre veien. Armene skal henge ned langs siden.

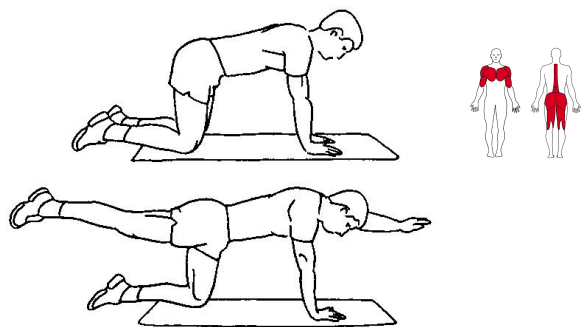
**Sett: 3 , Reps: 10**



### 6. Rygg og skuldre

Stå med hendene foldet bak hodet. Beveg albueene rolig framover, trekk så skulderbladene sammen og deretter armene bakover. For hver repetisjon kjenner du at du kommer litt lenger. Men husk at det ikke skal gjøre vondt.

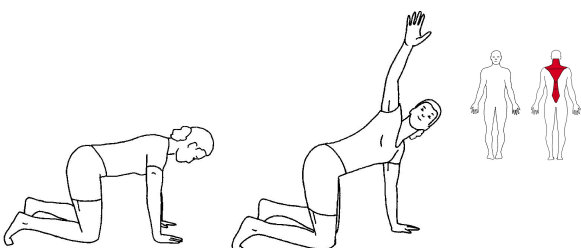
**Sett: 2 , Reps: 10**



### 7. Firfotstående diagonalhev

Stå på alle fire med hodet i forlengelse av overkroppen. Se ned i gulvet og hold nakken i forlengelse av kroppen. Stram opp og stabiliser mage- og korsryggregionen. hold bekkenet rett og strekk vekselvis den ene armen og det motsatte benet til de er i forlengelse av kroppen.

**Sett: 3 , Reps: 10**

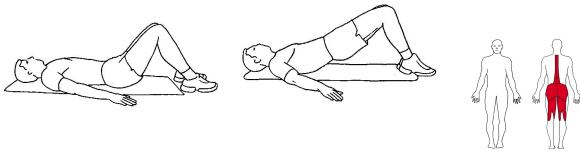


### 8. Firfotstående sidehev med rotasjon

Stå på alle fire. Trekk skulderbladet inn mot ryggraden og deretter før den aktive armen ut til siden og opp. Rotér overkroppen og følg armens bevegelse. Senk ned og gjenta til motsatt side.

**Sett: 2 , Reps: 10**

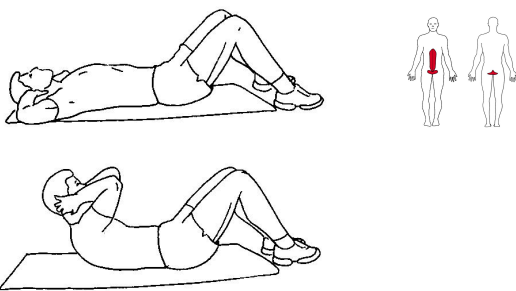




### 9. Liggende seteløft

Ligg på ryggen med bøyde knær. Hold litt avstand mellom knærne. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold i 2 sek. og senk ned igjen.

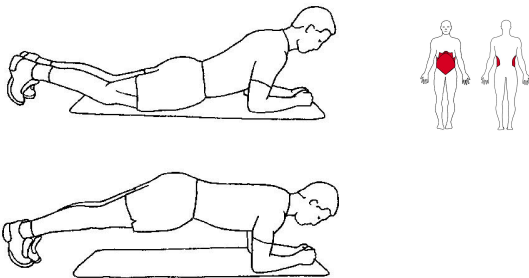
**Sett: 3 , Reps: 12**



### 10. Sit up

Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene i gulvet. Støtt hodet i hendene, senk haken litt ned, aktiver nedre del mage og trekk deg opp slik at kun korsryggen til sist berører underlaget. Senk så ned igjen. Sørg for en jevn bevegelse.

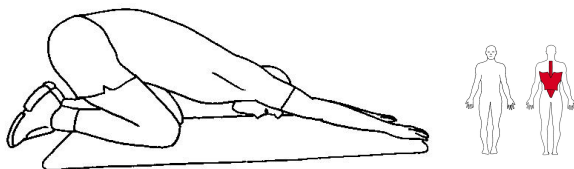
**Sett: 3 , Reps: 10**



### 11. Planken m/kort pause

Stå på tær og albuer og la bekkenet hvile mot gulvet. Aktiver nedre del mage ved å trekke navet inn mot korsryggen, løft så bekkenet opp fra gulvet . Stabilisér kroppen og hold stillingen 10 sek og kom rolig tilbake til utgangstilling

Antall: 3

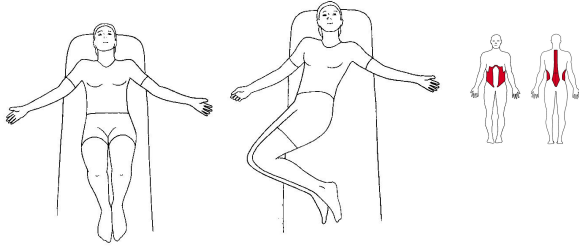


### 12. Rygg

Sitt på knærne og senk overkroppen ned mot lårene. Strekk armene over hodet, kjenn at det strekker i ryggen og hold stillingen i 30 sek.

**Reps: 1-2**

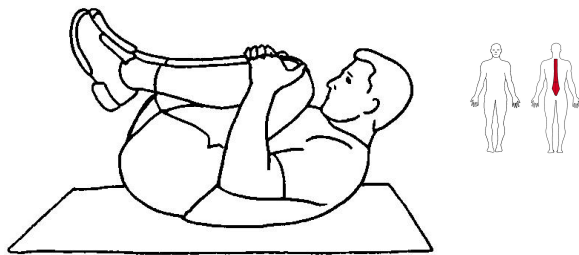




### 13. Avspent fall av underkroppen

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hendene ut til siden. Sørg for å vende håndflatene opp og hold benene samlet. Kjenn at benene føles "tunge" og avslappede. La de nærmest falle til siden samtidig som du dreier hodet til motsatt side av der bena faller. Pust ut når bena faller til siden. Pust inn og bruk bukmusklene til å trekke de opp igjen samtidig som du presser korsryggen mot underlaget. Kjenn at du får en fjærende effekt oppover i ryggen når du slipper benene fra side til side.

**Reps: 10**



### 14. Rygg

Ligg på ryggen og trekk knærne opp mot brystet. Vugg fram og tilbake mens du holder stillingen. Ta en pause etter ca. 10 sek.

**Reps: 1-2**

