

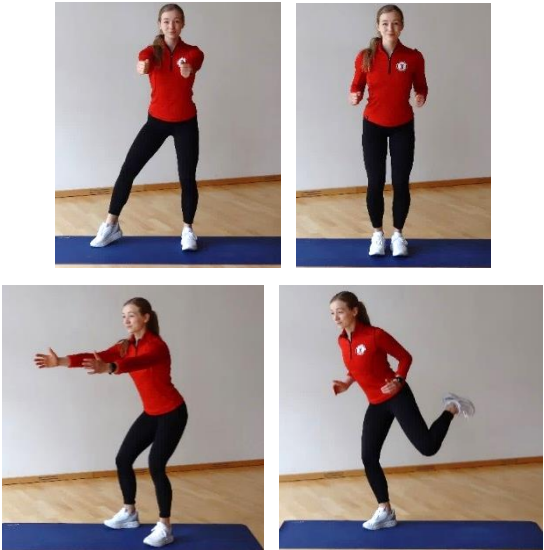








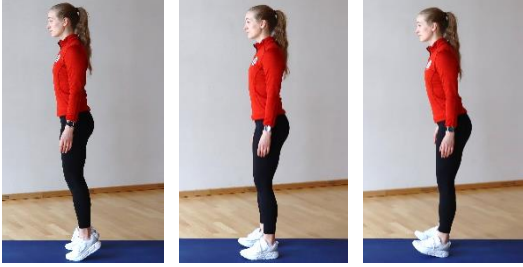
TRIM DER DU ER

Økt 1: Styrke- og balansetrening

Tid: 40 min. **Utstyr:** Treningsmatte/pledd, evt. en stol til støtte og ekstra vekt.

OPPVARMING		
Utfør mellom 5-10 repetisjoner for hver øvelse		
ØVELSE	ILLUSTRASJON	BESKRIVELSE
Skulderrulle m/pust		Stående/sittende. Pust inn med nesene, ut med munnen samtidig som skuldrene rulles bakover, så fremover.
Bekkenrull		Bevegelse i nedre del av korsrygg. Tenk: halen mellom bena (krum), halen løftes bak og opp (svai). Små bevegelser!
Sidesteg m/roing Sidesteg m/spark		Utfør sidesteg med bena samtidig som du gjør en ro-bevegelse med armene. Utfør 10 hver side. Så utfør sidesteg samtidig som du sparker føttene mot sete. 10 hver side.



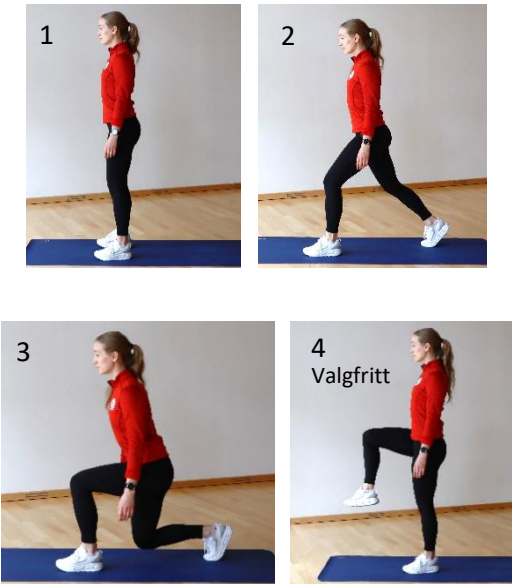
Knebøy m/rotasjon		Utfør en knebøy. Når du kommer opp gjør du en rotasjon i overkroppen, mens hoften peker frem. Armene leder rotasjonen.
Sidebøy m/armstrekk		Stå noe bredere enn hoftebreidd. Len deg over mot høyre ben samtidig som venstre arm føres strak langs venstre øre. Hold i 3-5 sek. Pass på at vekten hele tiden er på hælen på den foten du lener deg mot. Prøv å roter bryst opp mot taket armen strekkes over.
Roing med utoverrotasjon		Brystet er høyt og skuldrene lave. Armene holdes strakt frem, utfør en ro bevegelse med albuer mot navle. Hold albuer der, mens hender føres ut til siden. Tilbakefør
Åpne og lukke bryst		Strake armer føres sammen fremfor kropp, skyt rygg, før armen føres ned og bak, skyt bryst (svai rygg). Pust inn når lukker, pust ut når åpner. Målet er å få kontakt med musklene rundt skulderblad, tenk at de presses sammen bak. Brystet er høyt og skuldrene lave.
Ankelvipp		Stå hoftebreidd, M/U støtte. Løft så hælene slik at du står på tær. Tilbakefør og løft så tær slik at du står på hæl. Gjenta.



BALANSE- OG STYRKETRENING

To og to øvelser gjennomføres i par. • Eks.: Utfør øvelse 1a, kort pause (15-30sek), utfør så øvelse 1b, lengre pause (30-60sek), gjenta 3-4 ganger. • Utfør mellom 10-15 repetisjoner for hver øvelse

ØVELSE	ILLUSTRASJON	BESKRIVELSE
<p>Balanse: Kneløft m/ulike bevegelser:</p> <p>1) Ta tak i sko 2) Ben til siden 3) Ben bak</p>		<p>3-5 repetisjoner per bevegelse, per side</p> <p>1) Løft et kne og prøv å røre ved skoen. 2) Løft et kne, og før ben strakt ut til siden. 3) Løft kne, og før ben bak og strekk ut. Len deg fremover.</p>

<p>1a. Utfall</p>		<p>U/M støtte. Stå hoftebredt, ta et godt steg bak med høyre ben. Sett tåen ned, senk så kneet ned mot underlaget. Dybden bestemmer du. Skyv deg så rett opp med hjelp av venstre ben, før du fører høyre ben frem igjen og opp (valgfritt). Bytt ben.</p>
-------------------	---	--



<p>1b. Flyes med skulderpress</p>		<p>Stå/sitt stødig, 90° i albue plassert fremfor ansikt. Før dem så ut og bak (tenk at de treffer en vegg bak deg), og press de opp til strak posisjon langs ørene. Før de så ned igjen (langs tenkt vegg), og tilbake til utgangsposisjon, gjenta. M/U vekt/strikk.</p>
<p>2a. Hoftebevegelse/ strake markløft</p>		<p>Stå hoftebredt med svak knekk i knær. Armer på hofte eller strake langs ørene. Før så hofte bakover (tenk at en strikk drar hoften din bak), samtidig som overkroppen føres strak fremover. En god strekk på baksida lår skal kjønnnes. Skyv så hoften frem igjen til du står oppreist. M/U vekt i hendene.</p>
<p>2b. Planke til stol</p>		<p>Stå ved stolsete. Plasser hender på utsiden av sete, strake armer. Håndledd under skuldre. Før bena bak så du står i planke. Halen mellom bena, skyv skuldre opp. Hold i 5-15sek, gå opp.</p>
<p>3a. Seteløft</p>		<p>Ligg på ryggen med bøyde knær, hoftebredde mellom føttene. Halen mellom bena (korsrygg mot underlag), før du presser hælene ned i bakken og fører bekkenet og nedre del av rygg opp fra underlag. Hold 3-5 sek. Senk. Gjenta. Tyngre: hold ene benet i luften.</p>
<p>3b. Ryggliggende tåsenk</p>		<p>Ligg på ryggen med armene langs siden. Løft bena opp til 90 grader i hofter og knær. Senk hælen på det ene benet nesten ned til gulvet og strekk deretter ut benet. Strekk kun så langt at du har kontroll på stillingen i ryggen. Unngå svai og rotasjon av bekkenet. Beveg rolig tilbake til utgangsposisjon.</p>