







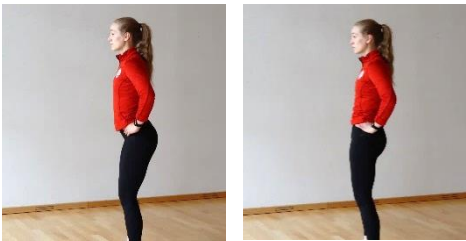




TRIM DER DU ER

Økt 3: Bevegelighet for hele kroppen




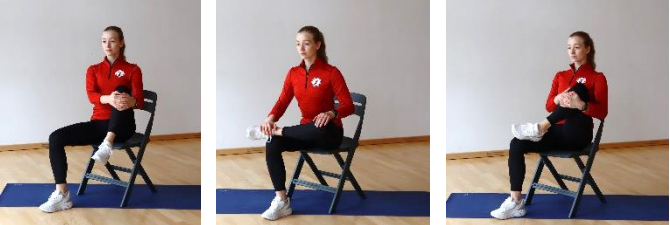
Tid: 20 min. Utstyr: Stol og treningsmatte/pledd

STÅENDE		
ØVELSE	ILLUSTRASJON	BESKRIVELSE
Pust		En hånd på magen, en hånd på bryst. Pust inn med nesen, ut med munnen. 4 gode pust med magen.
Skulderrulle		Hender ned langs siden, utfør 5-10 ruller hver vei.
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. 5-8 rep.
Armsirkler over hodet med knebøy.		Blikket følger hendene. 5 rep.









Bekkenvipper, stående		Stå hoftebred med liten knekk i knærne. Svai bekkenet fremover (halen mellom bena, krum korsrygg), før bekkenet føres bakover (svai i korsrygg). Små bevegelser i kun nedre del av rygg/bekken. 8-10 rep.
Stående uttøying av hoftebøyer. M/U armer		Stå nøytralt, før høyre ben bakover. Halen mellom bena og skyv hoften noe frem til en strekk kjennes i høyre hoftebøyer/lår. Hendene kan løftes strakt over hode, mens du lener deg svakt mot venstre for ekstra strekk. Hold i 5-10sek, gjenta 5x hvert ben.
Sidestrek med armer		Stå noe bredere enn hoftebredt. Len deg over mot høyre ben samtidig som venstre arm føres strak langs venstre øre. Hold i 5-10 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. Gjenta 5x hver side.
Sidebøy		Stå noe bredere enn hoftebredt (jo bredere jo mer strekk). Tærne peker fremover. Len deg over mot høyre ben så venstre ben blir strakt, hold armene på høyre lår. Kjenn en strekk i innside venstre ben. Hold 5-10sek, gjenta 5x hver side.
Øvre rygg mot stolrygg		Still deg ved stolryggen, plasser hendene i skulderbredde. Gå deretter bakover samtidig som hoften skytes bak og armene blir strake. Pust inn, så ut mens du lener overkroppen mellom armene ned mot gulvet. Hold i 5-10sek. Gjenta 5x



SITTENDE		
ØVELSE	ILLUSTRASJON	BESKRIVELSE
Svai og krum		Plasser hendene på lårene. Pust inn, skyv hendene til lårene og «skyt» rygg (krum) - se ned mot underlag. Pust ut, før hendene mot hofte og svai rygg – se opp mot taket. Gjenta 8-10x.
Rotasjon i overkroppen		Plasser hendene enten i kryss på bryst eller ved ørene. Pust inn, så ut og roter til en side. Blikket følger rotasjonen. Hold i 3-5 sekunder, kom frem og gjenta på motsatt side. Utfør 5x hver side.
Fremoverlent		Sitt med beina bredt, knær og tær pekende utover. Plasser hendene enten på lårene eller mellom lårene. Pust inn og ut før du skyter hoften bak mens overkroppen faller fremover i strak posisjon. Gjerne så armene kommer ned i bakken. Kjenn strekk i bekken og nedre rygg. Hold 5-10 sek, gjenta 5x.
Setemusklene		Løfte høyre kne opp. Enten legg ben i kryss over venstre, eller før kne opp mot høyre armhule (og klem). Hold mens du puster. 15-30sek. Hvis ben i kryss: len deg gjerne noe fremover m/strak rygg.



LIGGENDE		
ØVELSE	ILLUSTRASJON	BESKRIVELSE
Ryggliggende vindusviskere	 	Ryggliggende med knærne bøyde, hoftebredt mellom føtter. Armene ut til siden for støtte. Slipp så begge knærne mot venstre side, så høyre side. Utfør 5-10x hver side.
Kneklem: to ben		Løft knærne opp i 90°, ta tak i knærne med hendene. Pust inn, så ut og bare med hjelp av armene press knærne mot bryst. Hold i 5-10 sek. Gjenta 5-10x.
Kneklem: ett ben & Ryggliggende rotasjon	 	Ta tak i bare høyre kne, venstre ben faller strakt mot gulv. Klem høyre kne mot bryst og hold 5 sek, 3-5x. Slipp så høyre arm ut til siden. Venstre arm fører høyre kne over mot venstre side i en rotasjon. Hodet roterer mot høyre. Hold 15-30sek. Gjenta med venstre kne.
Ligg strakt og pust		En hånd på magen, en hånd på bryst. Pust inn med nesen, ut med munnen. 4-10 gode pust m/magen.