







TRIM DER DU ER





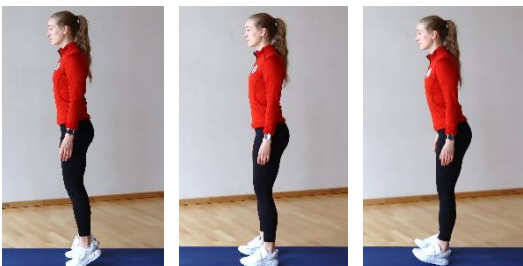
Økt 4: Styrke- og balansetrening

Tid: 30-40 min.

Utstyr: Benk/stol/trestubbe/sofa, og evt. ekstra vekt.

OPPVARMING		
Utfør mellom 5-10 repetisjoner for hver øvelse		
ØVELSE	ILLUSTRASJON	BESKRIVELSE
Skulderrulle m/pust		Stående/sittende. Pust inn med nesen, 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		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.
Sidesteg m/spark		






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 hoftebredt. Len deg over mot høyre ben samtidig som venstre arm føres strakt 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 hoftebredt, M/U støtte. Løft så hælene slik at du står på tær. Tilbakefør og løft så tær slik at du står på hæl. Gjenta.






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
1a. Knebøy til benk/stol		<p>Stå med føttene hoftebredt, tærne pekende svakt utover. Ca. en fots avstand fra benk/stol. «Stolt» holdning, lave skuldre. Før halen mellom bena, len deg svakt fremover, før hoften noe bak før du setter deg ned på benk. Hold knær over tær, mens bakre del av fot presses ned i underlag og reis deg opp til stående. Tyngre: stå på ett ben ned – to bein opp.</p>
1b. Armhevinger		<p>Jo høyere hendene plasseres ift. føttene, jo lettere (benk, vegg, tre el.). Plasser hendene noe bredere enn skulderbredde, sprik med fingre. Halen mellom bena, skyv skuldrene opp. Før så albue skrått bakover helt til brystet er like over underlaget. Press så opp igjen.</p>
2a. Stående supermann		<p>Stå på høyre ben. Før så hoften bakover samtidig som venstre ben strekkes ut bak. Armene kan også føres frem langs ørene. Før tilbake. Tyngre: før venstre ben frem i et kneløft fremfor å støtte i bakken mellom hver rep.</p>



<p>2b. Markløft m/skulderpress</p>		<p>M/U vekt/sten/vannflaske mellom føttene. Stå bredere enn hoftebredt, tærne svakt utover. Før begge armene ned mellom bena (evt. plukk opp vekt), mens hoften skytes bak og knærne bøyes. Ryggen holdes rett, stolt holdning. Før så hendene opp langs kroppen til skuldrene før de presses over hodet. Hendene føres ned til skuldre, hofta og deretter mellom bena.</p>
<p>3a. Sittende tåsenk</p>		<p>Sitt på kanten til en benk/stol eller på gulv. Hendene er bak kroppen for støtte. Hold ryggen rett og brystet høyt, mens bena løftes fra underlaget og knærne føres mot bryst, før de senkes til bakken. Tyngre: strekk ut bena fremfor at de hviler på bakken.</p>
<p>3b. Stående utoverføring hofte</p>		<p>Stå M/U støtte til stol el., ha en svak knekk i knær og hofta. Løft høyre fot, tærne pekende svakt nedover. Løft så ben ut til siden til du kjenner det på siden av høyre sete.</p>