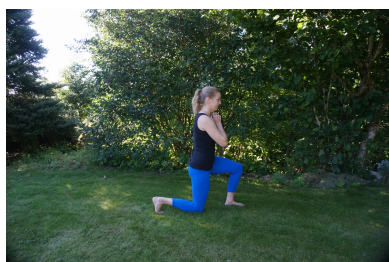
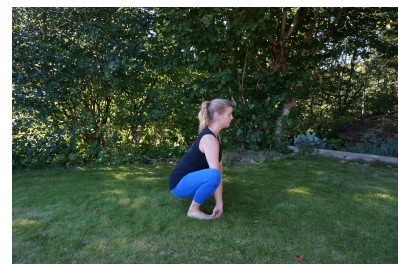


Øvelser

Squat to stand: Ta tak i tærne (eventuelt leggen) og krum ryggen på topp. Stram så opp i ryggen og dra hoften ned mot gulvet. Hold albue på innsiden av knærne og press de litt ut til siden i bunnposisjon. Så rett rygg som mulig, og press brystet frem. Vri gjerne annenhver arm opp mot taket.



Utfall: Ta et langt steg fremover, prøv å hold vekten mest mulig på hælen, bøy ned, og dytt deg deretter tilbake i utgangsstilling. Forsøk å holde tå – kne – hofte på linje, ikke la hoften skli helt ut mot siden eller kneet falle inn når du trækker frem. Rett i ryggen.

Stjernen: Stå på en fot, liten knekk i kneet (ikke helt strakt) og stram godt i kjernen for å finne balansen. Stirr gjerne på et punkt som er helt i ro. Strekk ut armer og bein, jo lenger ut til siden du strekker, jo vanskeligere er øvelsen. Letteste alternativ er å bli stående her og finne balansen. Et litt tyngre alternativ er at du også trekker armer og bein inn mot midten av kroppen, og strekker så ut igjen.



Pushups på pult: Hold kroppen strak som en planke, aktiver magemuskulaturen og hold nøytral rygg, plasser håndleddene rett under skuldre. Senk deg ned mot pulten og dytt deg opp igjen. Kjenn at du strammer skikkelig gjennom hele bevegelsen, spesielt når du dytter opp igjen, der er det lett å miste spennet litt. **Vanskeligere: Løft en fot**



LYT: Hold en liten knekk i knærne, stå med litt mer enn hoftebreddes avstand mellom føttene. Rett rygg og len deg fremover. Ha armene 90 grader ut fra kroppen, med en knekk i albuen så de former en L. Press så albue opp mot taket og skvis skulderbladene sammen på ryggen. Pass på at du ikke heiser skuldrene opp mot ørene, de skal holdes lave gjennom hele øvelsen! Strekk så armene helt ut og skrått oppover, så de former en Y. Press armene bak og skvis skulderbladene sammen. Til sist former du en T ved å først ta armene rett ut foran kroppen, og så trekke de ut til sidene.

Wallslide: Plasser håndledd, albuer og skulderblad inntil en vegg bak deg. Hvis det ikke går, så holder du de så godt inntil som det går. Samtidig som du hele tiden presser mot veggen, strekker du ut armene i en Y over hodet, og så trekker du de ned igjen i en W. Husk å holde lave skuldre gjennom hele øvelsen, og trekk sammen skulderbladene når du kommer ned.



Tøye- og aktiveringsøvelser

Strekk på overkroppen: Sitt på en stol og plasser armene bak på nakken. Vri så overkroppen mot en side og vipp albuen som peker rett frem, ned mot brystet så det strekker litt.

Tøying av brystmuskulatur: Hold armen din ca 90 grader ut fra kroppen, plasser underarmen på en dørkarm eller lignende. Press underarmen litt inn mot karmen, og vri deg selv vekk fra armen, så du får strukket godt på forsiden.

Skulderaktivering: Stå vanlig med armene hengende ned langs siden. Vri så håndflatene fremover så du også vrir på skuldre og åpner i brystet, hold i to sekunder, og la de henge ned igjen. Repeter for eks 15 ganger.

Dobbelthakeøvelsen: Stå med ryggen inn mot veggen, og se rett frem. Press bakhodet lett mot veggen så du kjenner det strekker litt i øverste del av nakken. Hold noen sekunder og slipp opp igjen, gjenta 10 repetisjoner.

Tøye hoftelddsbøyer: Ta et langt steg frem, bøy i bakerste bein og ha en oppreist holdning i overkroppen. Press hoftene fremover og strekk armene mot kneet på fremste bein.

Tøye skuldre: Start i stående posisjon. Legg armene på pulten foran deg og len overkroppen ned mot gulvet, så du kjenner det strekker godt rundt skuldre. Prøv gjerne å plassere hendene slik at tomler peker opp, og strekk på samme måte.

