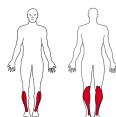
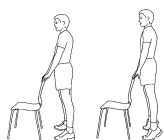


Kondisjon; Sving og svikt

Stå med skulderbreddes avstand mellom beina. Sleng armene vekselvis tungt fram og tilbake samtidig som du bøyer og strekker i hofter og knær. Bevegelsen blir litt som å gå på ski. Veksle mellom diagonale sving og stavgang.

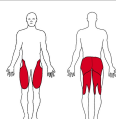
Varighet: 1 min 0 sek, Sett: 3



Styrke for bakre leggmuskler; Tåhev (m/støtte)

Støtt deg med begge hendene på en stolrygg eller lignende. Stå med føttene i ca. hoftebreddes avstand. Løft hælene og press opp til tåstående. Vend rolig tilbake til utgangsstillingen og gjenta.

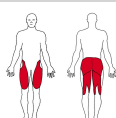
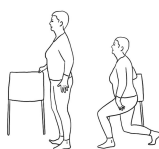
Reps: 10 , Sett: 3



Styrke for lår- og setemuskulatur; Sette og reise seg

Sitt på en stol med armene i kryss foran brystet. Beveg overkroppen fremover og reis deg kjapt opp til stående, og sett deg sakte ned igjen. Gjenta.

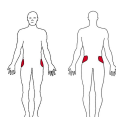
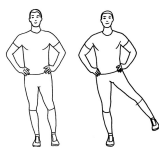
Reps: 10 , Sett: 2



Styrke for lår- og setemuskulatur; Utfall frem m/støtte

Stå med siden mot stolen, støtt deg med den ene hånden på ryggstøtten. Sett den ene foten et godt steg frem og senk deg ned mot gulvet ved å bøye i knærne. Strekk deg opp og tilbake til utgangsstilling. Gjør deg ferdig med ett bein før du bytter.

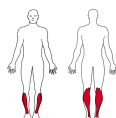
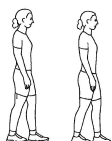
Reps: 10 , Sett: 2



Styrke for hoftens sidemuskler

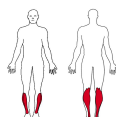
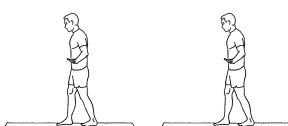
I stående stilling, før ett bein strakt rett ut til siden (tærne pekes rett fram). Før beinet så langt ut du kan uten å kompensere med bevegelse av overkroppen. Hold deg stabil over standfoten. Før beinet kontrollert tilbake til utgangsstilling. Gjør deg ferdig med ett bein før du bytter.

Reps: 10 , Sett: 2



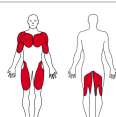
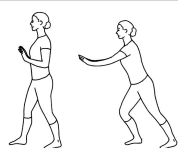
Balanse; Tandem stående

Stå med den ene foten rett foran og helt inntil den som om du står å balansere på en linje. Lukk øynene hvis du ønsker mer utfordring.



Balanse; Gå på linje

Lag eller forestill deg en linje på gulvet. Gå framover med små skritt, uten at du mister balansen og trækker ved siden av linjen. Føttene skal peke rett fram. Gå inntil en vegg hvis øvelsen blir utfordrende



Balanse; Push-øvelse

Stå i gangstående. Før armene opp og frem samtidig som du flytter vekten til den fremre foten. Beveg deg rolig og så langt bak du kommer. Se for deg at du skal skyve en bil sakte framover, samt bremse den på vei tilbake.

