



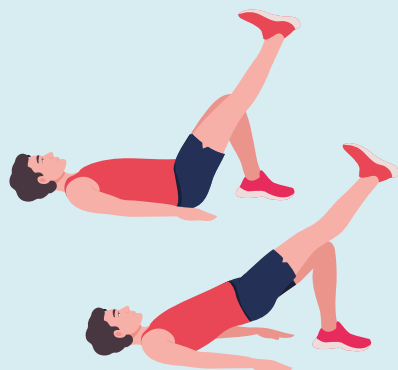
Omvendt sit-up

Sitt på en matte på gulvet med bøyde ben og strake armer rett frem. Aktiver magemuskulaturen og senk overkroppen rolig ned mot gulvet. Krum ryggen litt slik at korsryggen treffer matten først. Beveg deg opp igjen til utgangsstilling.



Knestående – med løft av motsatt arm og bein

Stå på knærne med ryggen foroverbøyd og armene støttet rett ned mot gulvet. Strek høyre bein og venstre arm så langt du kan fremover. Gjør det samme med motsatt arm og bein. Repeter gjerne 10 ganger. En øvelse som bl.a. stabiliserer og styrker ryggen.



Strakt benløft med bøyd motsatt kne

Ligg på ryggen på en matte. Med det ene benet i bøy, løft motsatt ben strakt opp fra underlaget. Press korsryggen ned i gulvet.



9 enkle treningsøvelser du kan gjøre hjemme

Vi vet at trening og bevegelse er viktig for å beholde rørligheten og for at vi skal orke mer. Vi vet også at sunt kosthold og mental balanse har stor betydning for helsen. Kanskje kjennes det tungt å tenke på dette midt i alt annet. Da er det godt å vite at det ofte ikke skal så mye til for at det monner.

Disse øvelsene passer for de fleste, og kan gjøres enkeltvis og i eget tempo.

Før du starter

Begynn med lett oppvarming i 10–15 minutter. Øvelsene skal gjentas med mellom 8 og 12 repetisjoner – så kort pause – så nye repetisjoner – så pause. Altså minst to pauser til sammen.



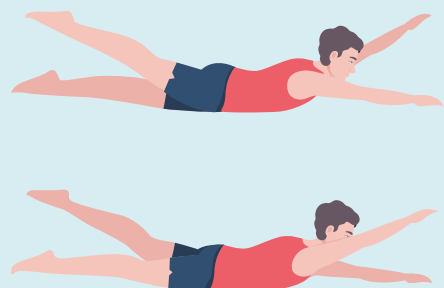
Statisk knebøy / med stopp

Stå med hoftebreddes avstand mellom beina. Bøy ned til ca. 110° i knærne. Før samtidig armene framover, hold så stillingen statisk i 10 sekunder i sluttposisjon. Strekk deg rolig opp til stående igjen samtidig som du fører armene inn til kroppen igjen.



Armhevinger

utføres vanligvis i horisontal stilling med bare hender og tær i berøring med underlaget. Man hever kroppen opp til armene er strake, og senker seg deretter ned mot. For lavere belastning kan armhevinger utføres knestående (som på illustrasjonen her), eller med hendene høyere enn føttene (for eksempel i en trapp).



Diagonalt løft av arm og bein

Legg deg på magen. Løft venstre arm og høyre bein samtidig, og hold dem utstrakt i 3-5 sekunder. Senk arm og bein rolig ned til startposisjon. Fortsett med motsatt arm og bein. For å unngå å få tyngden på en av sidene slik at hoftene vris er det viktig å holde hoftene parallelle.

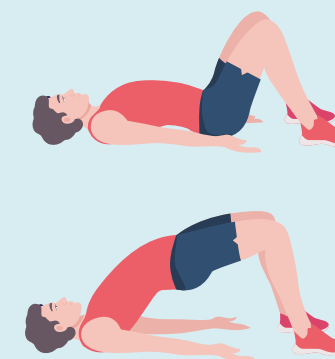
Katterygg

Stå på alle fire. Krum ryggen og se ned. Hold 4-5 sek. Svai ryggen og se opp. Hold 4-5 sek. Hvil tilsvarende.



Bekkenløft på hælene

Ligg på ryggen på en matte med armene i kryss over brystet. Bøy knærne og sett hælene i matten. Løft bekkenet opp og stram setet slik at hele kroppen er strak fra kne til skulder. Vær oppmerksom på å holde tærne i luften under hele øvelsen.



Stående supermann

Stå på ett ben og len overkroppen fremover med en strak arm over hodet. Før samtidig benet du ikke står på bakover inntil kroppen er i en rett linje. Bøy i hoften og stopp bevegelsen med ca. 90° vinkel i hoftelrådet. Kom deretter tilbake til utgangsstilling.

