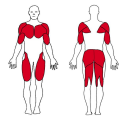
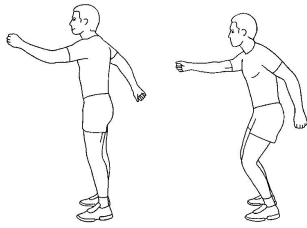
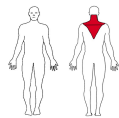
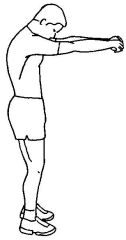


Øvelser som gjør deg mykere gjennom påsken



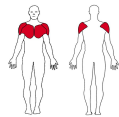
1. Svikt og sving 2

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



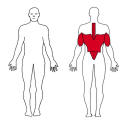
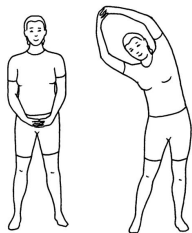
2. Rygg 7

Stå med armene hevet framfor brystet og la hodet henge ned. Fold hendene, strekk armene framover og skyt ryggen. Kjenn at det strekker mellom skulderbladene og hold 30 sek.



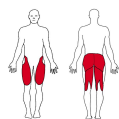
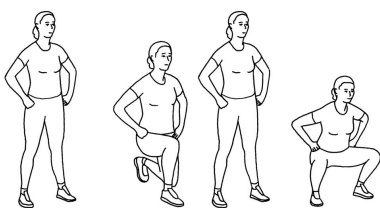
3. Bryst og skuldre 1

Fold hendene bak på ryggen, press brystkassen fram og armene bakover til du kjenner et godt strekk omkring brystet og skuldrene. Hold 30 sek.



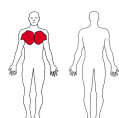
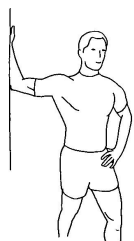
4. Uttøyning av flanke og arm

Samle fingrene og løft armene opp over hodet. Bøy kroppen sideveis, vekk fra den opererte siden. Skyt hoften ut til du merker at det strammer i flanken og baksiden av armen. Hold stillingen, trekk pusten og skyt hoften enda lengre ut. Hold til spenningen avtar og gjenta til motsatt side.



5. Kombinert utfall og knebøyøvelse

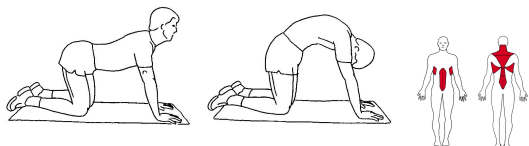
I stående, sett den ene foten et godt steg frem og senk deg ned mot gulvet med rett rygg og hovedtyngden på fremre fot. Strekk deg opp igjen til utgangsposisjon. Senk deg ned i en knebøy, strekk deg så opp igjen og gjør et utfall med motsatt fot. Gjenta prosedyren med annenhvert utfall og knebøy.



6. Bryst 1

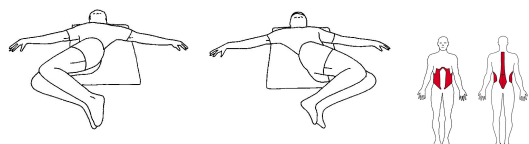
Stå med siden til en ribbevegg, dørkarm eller lignende. Strekk den ene armen ut, ha bøyd albue og fest grepet på høyde med hodet. Drei kroppen langsomt vekk fra festet til du kjenner et godt strekk i brystmuskulaturen. Hold 30 sek. og bytt arm.





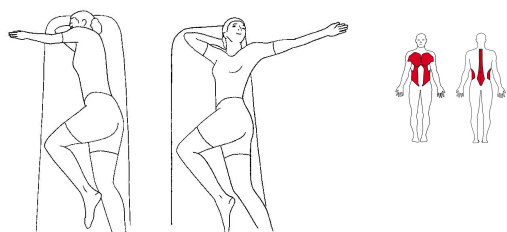
7. Firfotstående krum - svai 1

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



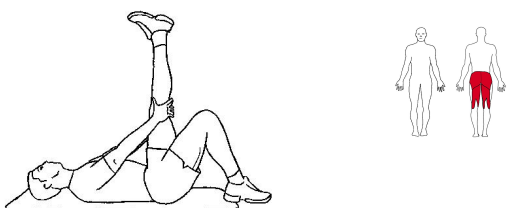
8. Rygliggende rotasjon av korsrygg

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hendene ut til siden. Vend håndflatene ned og hold benene samlet. La knærne falle kontrollert til siden og bruk bukmusklene til å trekke de opp igjen samtidig som du presser korsryggen mot underlaget.



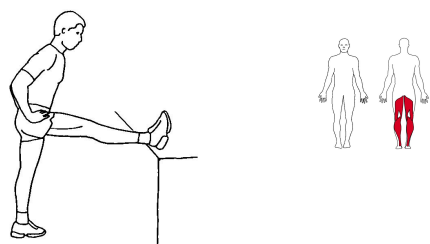
9. Sideliggende rotasjon av overkroppen 2

Ligg på siden med den nederste hånden under hodet og den andre armen strak mot gulvet foran deg. Hold det øverste benet bøyd. Drei overkroppen ved at du fører armen opp og bakover så langt du klarer. Hold stillingen ca 30 sekunder og drei rolig tilbake. Forsøk å holde underkroppen i ro under øvelsen.



10. Bakside lår og sete 2

Ligg på ryggen med det ene benet strukket opp mot taket. Hold rundt kneet og trekk benet mot deg til du kjenner det strekker i setet og på baksiden av låret. Hold 30 sek. og bytt ben.



11. Bakside lår og legg 2

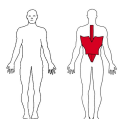
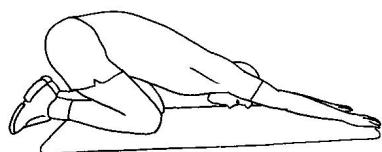
Stå med hendene i siden og plasser den ene foten på en benk eller lignende. Hold benet strakt og ryggen rett mens du presser overkroppen framover. Gjør dette til du kjenner at det strekker på baksiden av låret. Hold 30 sek. og bytt ben.



12. Hoftebøyer 2

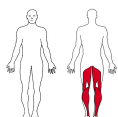
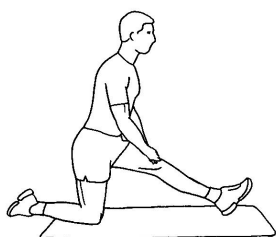
Sitt i frierstilling på en matte med en åpen knevinkel i det fremre beinet. Plasser hendene i hoftehøyde og bøy ytterligere i det fremre beinet. Hold posisjonen og kjenn at det tøyser på fremsiden av låret på motsatt side. Vend tilbake til utgangsstilling og gjenta. Det er viktig at ryggen holdes rett under utførelse.





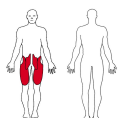
13. Rygg 6

Sitt på knærne og senk overkroppen ned mot lårene. Strekk armene over hodet, kjenn at det strekker i ryggen og hold stillingen i 30 sek.



14. Bakside lår og legg 6

Sitt med det ene kneeet på matten og strekk det andre benet framfor deg. Ha rett rygg og plasser hendene like over kneet. Slipp overkroppen fremover til du kjenner at det strekker på baksiden av låret. Hold 30 sek. og bytt ben.



15. Framside lår og hofte 2

Plasser det ene kneet i gulvet og stå med oppreist overkropp. Hold omkring ankelen og trekk hælen opp mot baken. Press hoften fram til du kjenner strekket på framsiden av låret og over hoften. Hold 30 sek. og gjenta øvelsen med det andre benet forrest.

