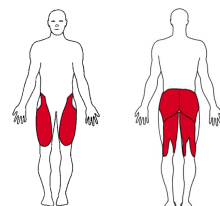


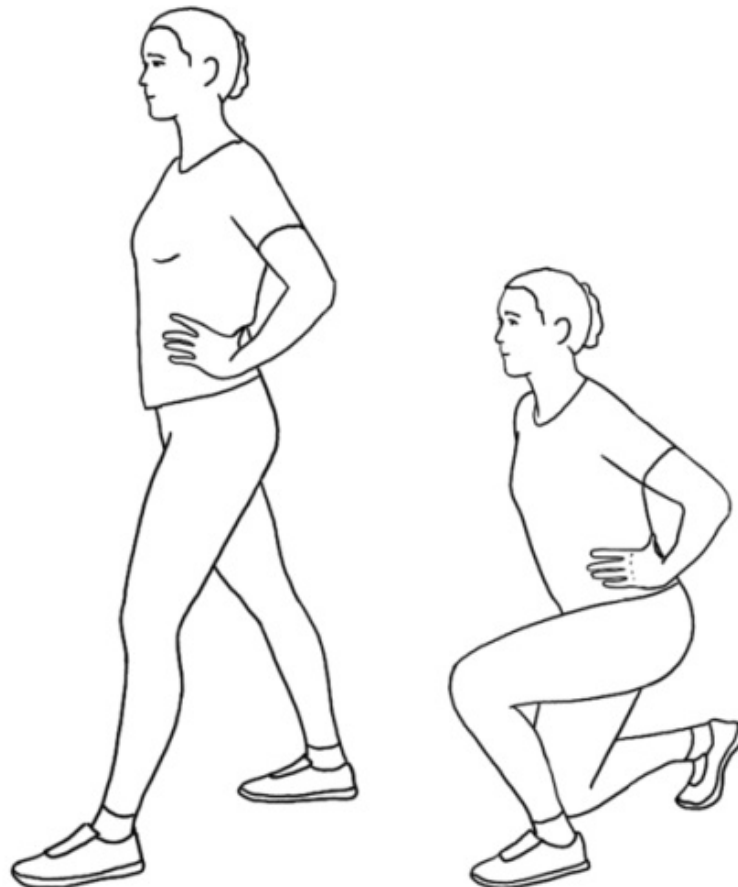
Forsøk å få opp pulsen slik at du blir andpusten. Programmet består av 5 øvelser fordelt i 2 nivåer. Juster øvelsene etter hva du klarer. Jobb deg opp mot 1 minutt per øvelse. Kan også deles i flere bolker utover dagen.



Utfall nivå 1

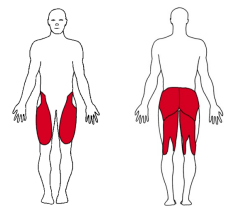
Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og fall framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.

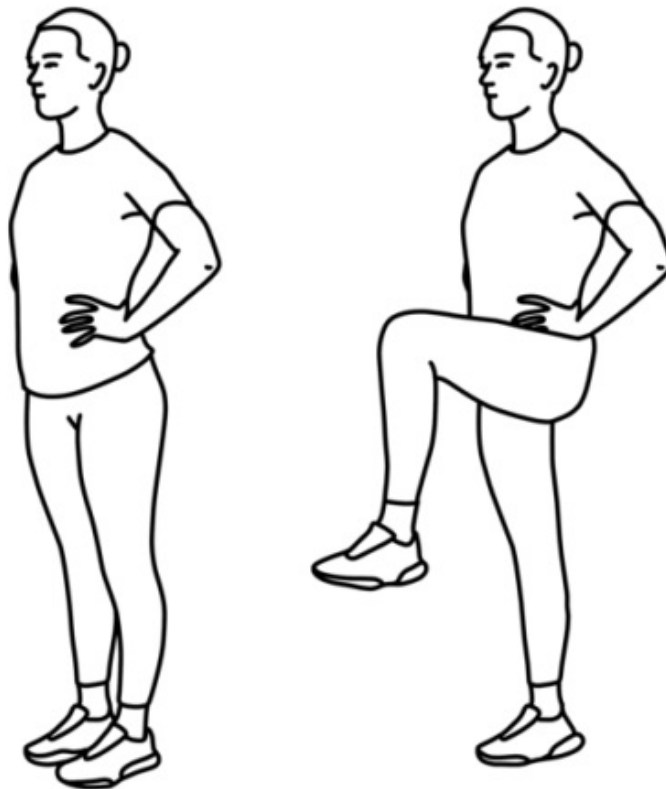




Hoppende utfall nivå 2

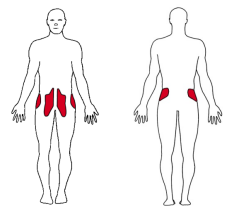
Start i en splittbøy posisjon. Fra denne posisjonen hopper du opp mot taket og flytter føttene, slik at du lander med motsatt ben frem. I denne øvelsen er det viktig at overkroppen holdes rett, og at kraften av hoppet går oppover. Knestabilitet og kontroll er en viktig faktor for å unngå en valguskollaps i kneet.





Stående kneløft nivå 1

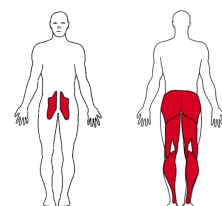
Legg all tyngden over på ett ben. Finn balansen og løft det motsatte kneet. Stabiliser i mage og rygg og unngå bevegelse i korsryggen. Senk kneet rolig ned og gjenta med motsatt ben.





Høye kneløft nivå 2

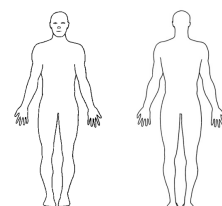
Arbeide rytmisk med høye knær og armer. Gjennom øvelsen etterstreber du en god holdning i hele kroppen.

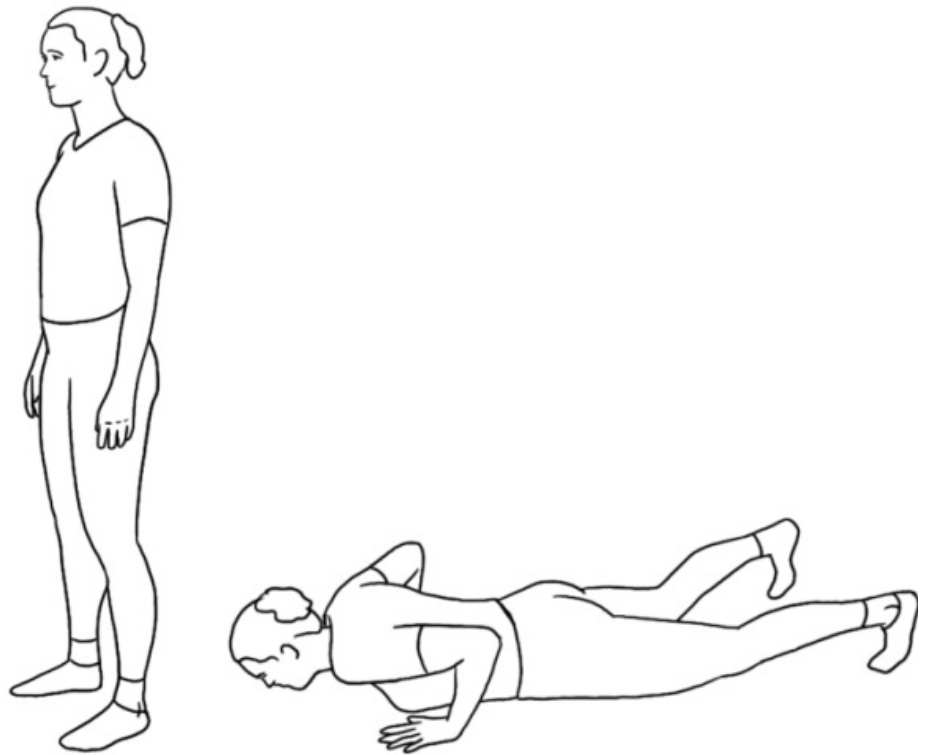




Burpee uten hopp nivå 1

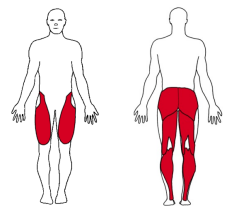
Start i stående posisjon. Gå ned i firefotsstående. Reis deg opp. Fullfør med å strekke armene over hodet.

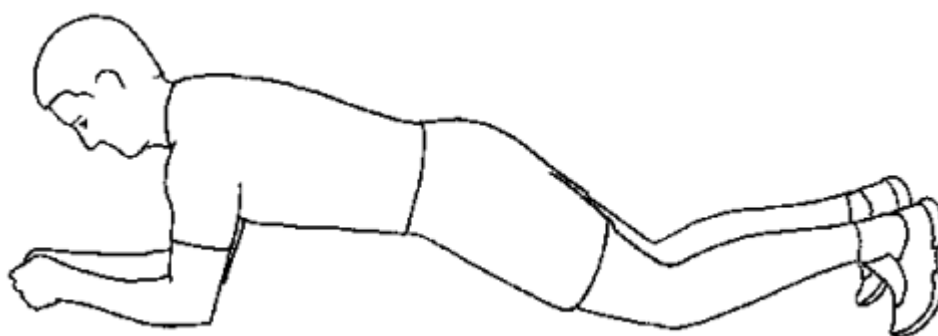




Burpees nivå 2

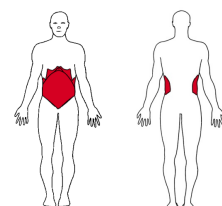
Start i en stående posisjon. Start bevegelsen ved å bøye knærne, sette hendene i bakken og strekke bena ut bak kroppen. Senk kroppen kontrollert men raskt ned til bakken og flytt føttene raskt inn under kroppen. Hopp opp og klapp over hodet med strake armer.

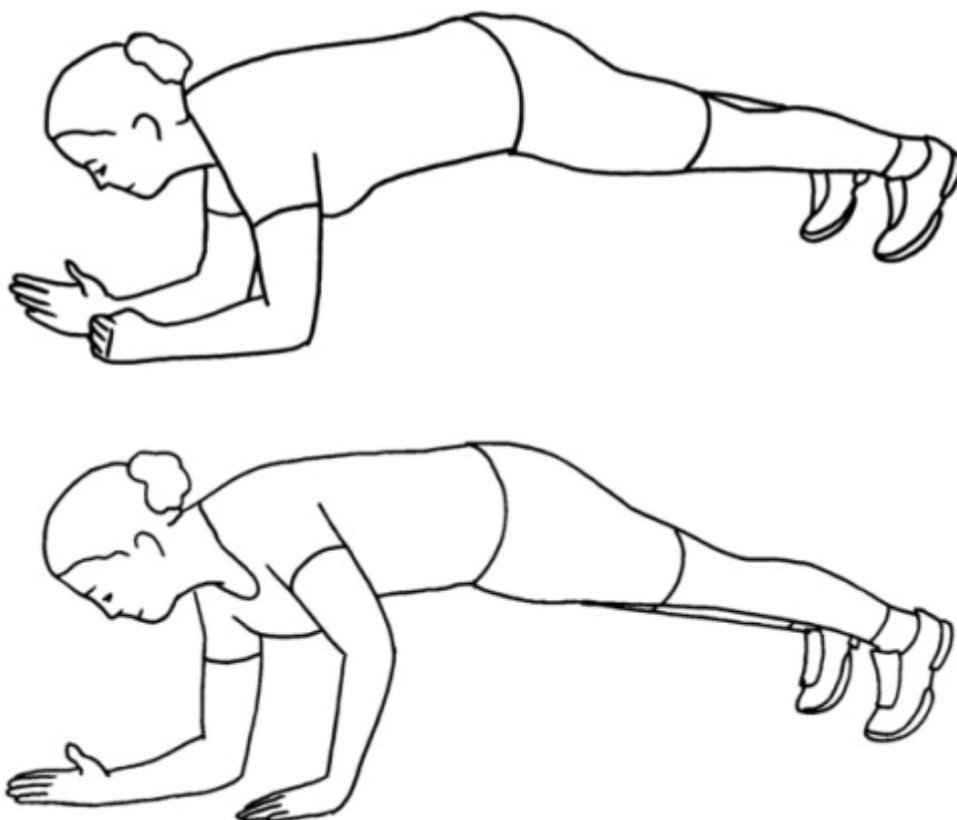




Planken på knær og albuer nivå 1

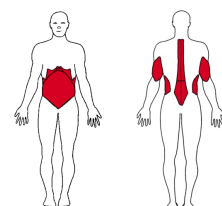
Ligg på en matte. Støtt deg på albuerne og knærne. Hold ryggen rett som en planke under hele øvelsen.

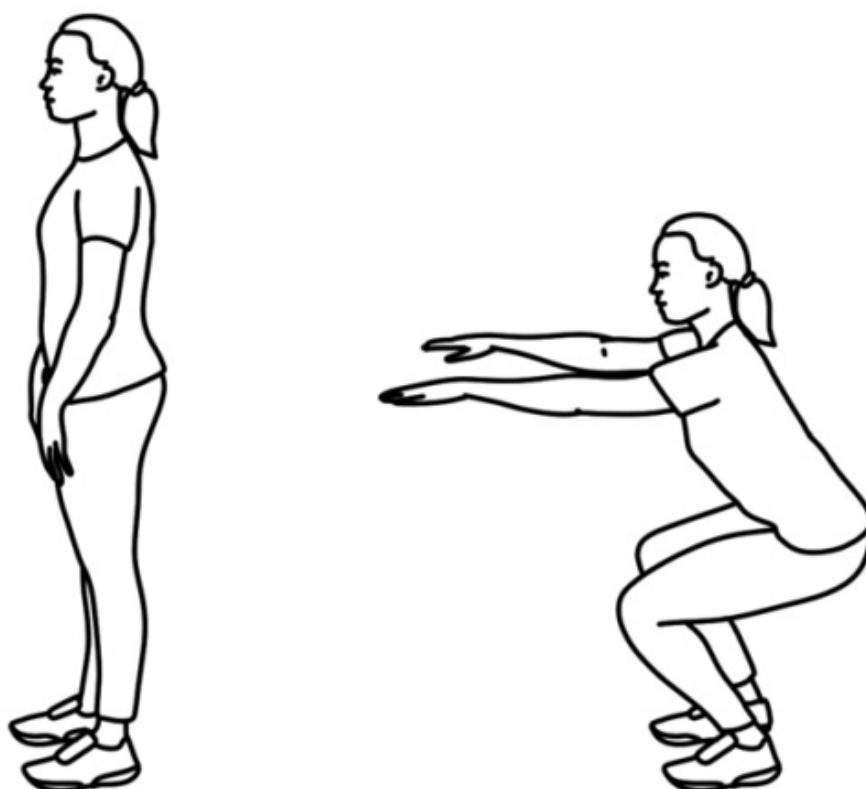




Planken på tær m/veksling albuer og hender nivå 2

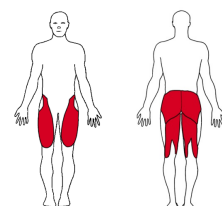
Plassér hendene i skulderhøyde og løft bekkenet slik at du står på tær og hender. Stram opp i mage- og korsryggregionen, unngå svai i korsryggen. Gå vekselvis opp og ned på albuene.





Knebøy til 90 grader i kneledd nivå 1

Stå med hoftebreddes avstand mellom beina. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og sett rumpa ut som om du skal sette deg på en stol. Før samtidig armene framover. Strekk deg rolig opp til stående igjen samtidig som du fører armene inn til kroppen igjen.





Hoppende knebøy nivå 2

Sett deg ned i en knebøy med hendene foran kroppen. Hopp rett opp, og før armene ned langs siden. Land mykt tilbake i en knebøy med hendene foran kroppen. Gjenta bevegelsen.

