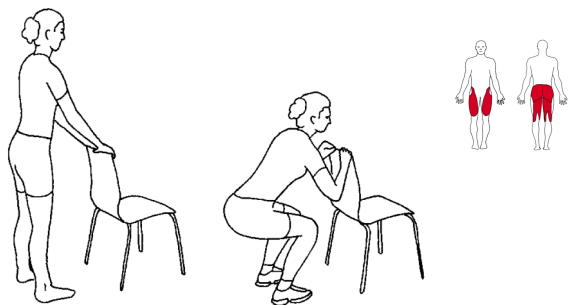


Kondisjonstrening:

Prøv å gå en tur hver dag. Husk at all aktivitet teller, også aktivitet av kort varighet og lett intensitet. Det anbefales å veksle mellom lett intensitet og en intensitet der du blir varm/svett/andpusten, om du mestrer dette.

Styrketrening:

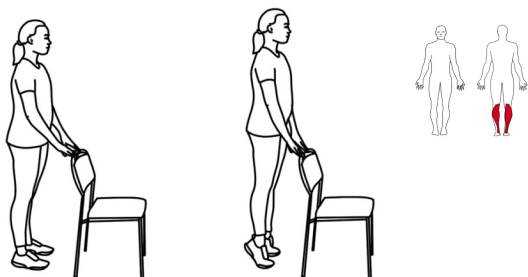
Følg øvelsesprogrammet under 2-3 ganger i uken.



1. Knebøy m/støtte

Støtt deg med begge hendene på en stolrygg eller lignende. Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy hofte og kneledd samtidig, som om du skulle sette deg ned på en stol. Hold ryggen rett og blikket frem. Du justerer belastning etter hvor dypt du bøyer.

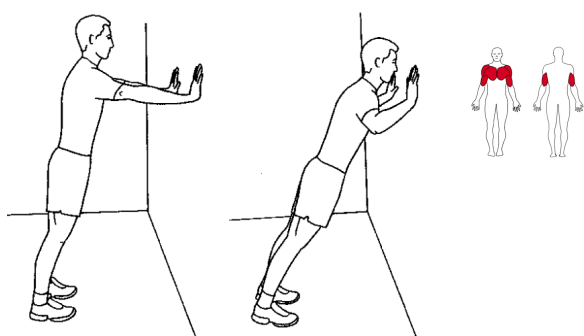
Sett: 2-3 , Repetisjoner: 10-15



2. Stående tofots tåhev m/stol

Stå bak en stol og støtt deg med hendene til stolryggen. Gå opp på tærne med begge bena så høyt du klarer. Senk deg rolig ned til stående igjen.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 10-15

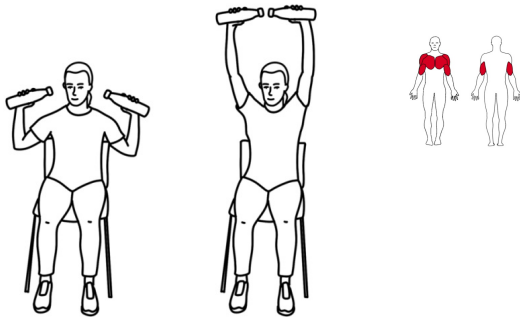


3. Pushup mot vegg

Støtt deg mot veggen med armene i ca. brysthøyde. Senk kroppen mot veggen og press tilbake.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 10-15





4. Sittende press m/flaske

Sitt med rett rygg, ha bøyde albuer og fiksér mage- og korsryggregionen. Ha et godt grep om flaskene som holdes på utsiden av skuldrene. Press opp til flaskene holdes på strake armer over hodet. Senk rolig tilbake.

Fyll gjerne flaskene med vann eller sand for mer belastning. Evt. kan du bruke manualer om du har det tilgjengelig.

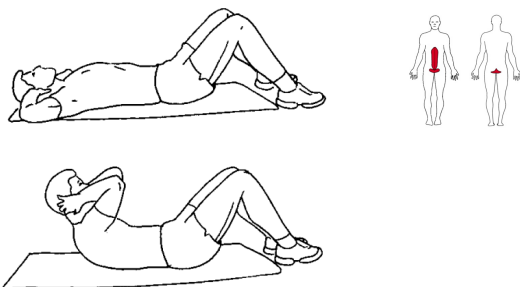
Sett: 2-3 , Repetisjoner: 10-15



5. Liggende seteløft

Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 10-15



6. Situp

Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene i gulvet. Løft hodet og overkroppen, slik at kun korsryggen til sist berører underlaget, og senk tilbake. Sørg for en jevn bevegelse.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 10-15

