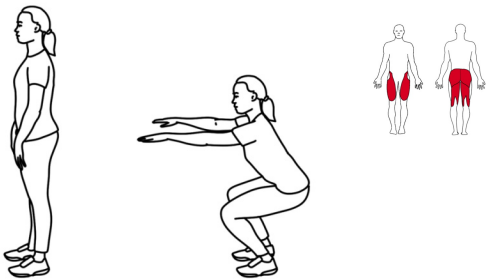


Kondisjonstrening:

Vi anbefaler 30 min kondisjonstrening 3 ganger i uken, f.eks. rask gange, gange i motbakke, jogging eller sykling. Vi anbefaler at en til to av øktene er intervaller på 3-4 minutter x 3-4 der du oppnår høy puls. På slutten av hvert intervall bør du være så andpusten at det er vanskelig å prate i hele setninger, opp mot at du kun klarer å svare med enkeltord. Husk at litt aktivitet er mye bedre enn ingen aktivitet, og at all aktivitet teller.

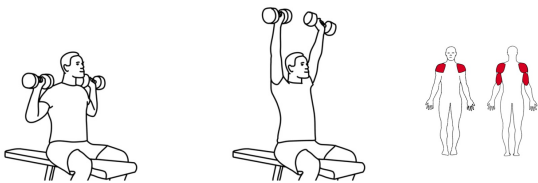
Styrketrening: Følg øvelsene under 2-3 ganger i uken.



1. Knebøy

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. Strekk deg rolig opp til stående igjen. Du kan justere belastning ut ifra hvor dypt du bøyer.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 10-15

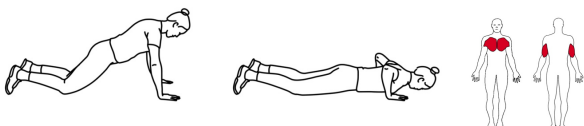


2. Sittende hantelpress

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

(Her kan du bruke flasker med vann eller sand)

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 10-15



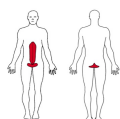
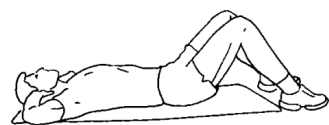
3. Pushup på knærne

Stå på knærne med en fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.

(Kan evt. gjøres stående mot en vegg for lettere belastning)

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 8-12

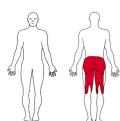




4. Situp

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.

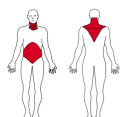
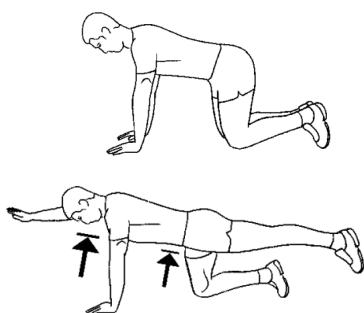
Sett: 2-3 , Repetisjoner: 10-15



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.

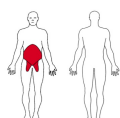
Sett: 2-3 , Repetisjoner: 10-15



6. Firfotstående diagonalhev

Stå på alle fire uten å "henge" i skulderpartiet. Løft hodet slik at det er i forlengelse av overkroppen og trekk haken inn. Trekk også navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage", se for deg at du skal balansere et vannglass på korsryggen som ikke skal velte. Deretter strekker du det ene benet bakover samtidig som du løfter motsatt arm. Vend tilbake og gjenta motsatt.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 10-15



7. Mountain climber

Start i en plankeposisjon. Hold mage og rygg stabil, mens du trekker kneet opp til albuen før du fører foten tilbake til startposisjon. Jobb med annenhvert ben.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 10-15

