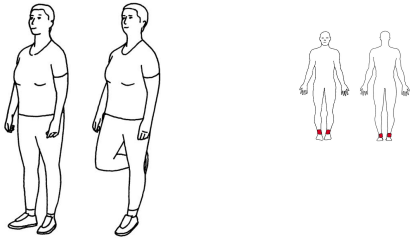


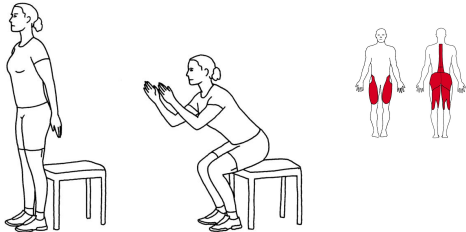
Enkle øvelser som kan utføres hjemme. Repetisjoner er veiledende, og kan økes om det oppleves lett.



## Ettbensstående balanse

Stå på ett ben og hold balansen så lenge du greier. Ha en stol el. i nærheten som sikring. Kan gjøres vanskeligere ved stå på noe mykt (pute/ matte).

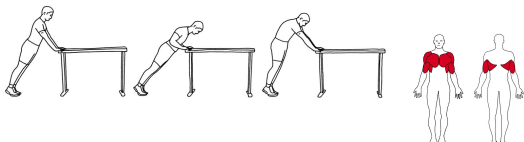
**Sett: 3 , Varighet: 1 min 0 sek**



## Knebøy m/stol

Plasser stolen bak deg. Stå med rett rygg og med føttene i skulderbreddes avstand. Løft armene opp foran brystet. Bøy i hofter og knær og senk deg ned til setet såvidt berører kanten på stolen. Press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram.

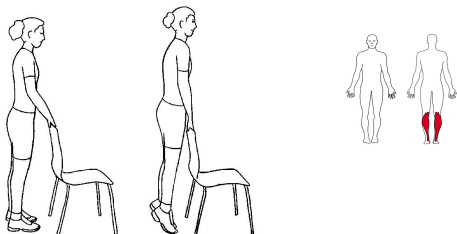
**Sett: 3 , Reps: 10**



## Push-up pluss på bord

Len deg mot en benk/et bord med strake armer. Gjør en armheving ved å bøye albuen. Skuldrene skal ikke senkes forbi nivået til albuen. Vend tilbake ved å strekke albuen ut igjen og skyt den øvre delen av ryggen ut i slutten av bevegelsen. Bevegelsen skal være smertefri.

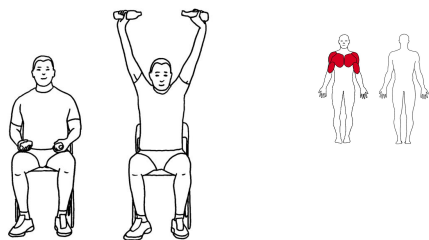
**Sett: 3 , Reps: 10**



## Stående tåhev med støtte

Stå bak en stol og støtt deg med hendene til stolryggen. Gå opp på tærne med begge beina i et hurtig tempo og senk deg rolig ned til stående igjen.

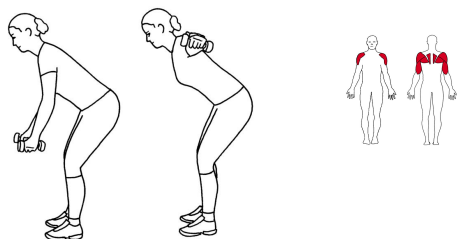
**Sett: 3 , Reps: 10-15**



## Skulderhev m/vannflaske

Sitt på en stol. Bruk to fylte 0,5 l.-flasker med vann som vekter, en i hver hånd. Før flaskene opp mot taket, strekk albuen helt ut. Senk armene rolig ned igjen og gjenta.

**Sett: 3 , Reps: 10**



## Stående revers flyes m/ vannflaske

Stå med hoftebreddes avstand mellom beina og lett bøy i kneleddet. Bøy overkroppen frem og fest blikket rett frem og litt ned. Press flaskene ut til hver sin side slik at de er omtrent i linje med skuldrene samtidig som du klemmer skulderbladene sammen. Overkroppen holdes i samme posisjon gjennom hele løftet.

**Vekt: 0,5 - 1,5 kg, Sett: 3 , Reps: 10**

