

# Øvelser for deg

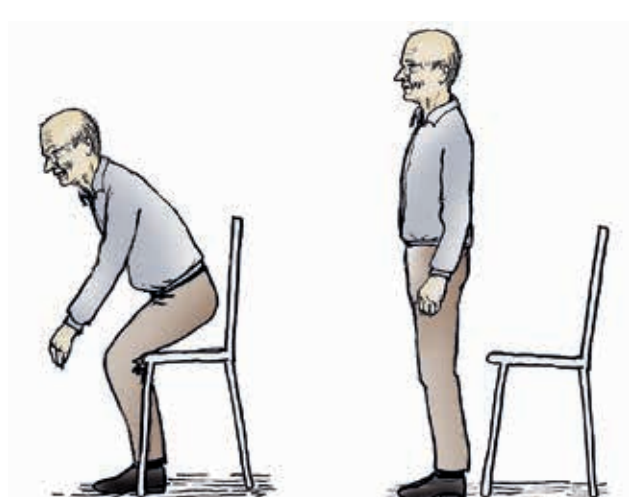
## Reis deg opp

Sett deg rolig ned på stolsetet. Reis deg opp igjen.

Gjenta 8–12 ganger, i en til tre runder.

### For en større utfordring:

- + Legge armene i kryss over brystet.
- + Tenk at det ligger en tegnestift på stolsetet. Sett deg nesten ned før du reiser deg raskt opp igjen.
- + Du kan også bruke en lavere stol. Jo lengre ned du senker baken, jo mer jobbing blir det for musklene i beina dine.
- + Sett den ene foten lengre fram enn den andre.



## Høye kneløft

Stå med siden mot kjøkkenbenken, støtt deg lett med en hånd. Løft vekselvis høyre og venstre bein så høyt opp at låret er vannrett mens leggen henger rett ned.

Gjenta 8–12 ganger, i en til tre runder.

### For en større utfordring:

- + Utfør øvelsen uten å støtte deg til benken, og gjør den langsommere.



## Opp på tå

Stå foran kjøkkenbenken. Gå opp på tå og ned igjen.

Gjenta 8–12 ganger, i en til tre runder.

### For en større utfordring:

- + Gjør øvelsen langsommere
- + Gjør øvelsen uten å berøre benken



## Plukke epler

Stå foran kjøkkenbenken. Lat som du står ved et epletre. Stå litt bredbeint og bruk minst mulig støtte. Strekk deg rolig, og plukk et eple så langt opp til høyre som du kan, uten å flytte på føttene. Bøy deg rolig ned mot en tenkt bøtte du har på din venstre side, og legg eplet i bøtta. Gjenta på den andre siden.

Gjenta 8–12 ganger, i en til tre runder.

### For en større utfordring:

- + Utfør øvelsen uten å støtte deg til benken, og gjør den langsommere



## Armhevinger mot vegg

Gjør armhevinger mot veggen, med en skulderbreddes avstand mellom hendene. Hold kroppen strak.

Gjenta 8–12 ganger, i en til tre runder.

### For en større utfordring:

- + Øk avstanden til veggen
- + Gjør armhevingene på gulvet, eventuelt med knærne i gulvet



## Diagonalt løft av arm og bein

Ligg på magen på gulvet. Strekk kroppen og stram setet, mens du løfter motsatt arm og bein kort opp fra underlaget. Hold i tre til fem sekunder. Senk ned, og løs ut. Gjenta på motsatt side.

Gjenta 8–12 ganger, i en til tre runder.

Denne øvelsen er også god for å trene hoftestrek og bevegelighet i skuldre.



## Rette magemuskler

Ligg på ryggen med beina i bøy. Trekk haka litt inn mot brystet og rull øverste del av overkroppen sakte opp fra underlaget. Hold i tre til fem sekunder. Senk ned.

Gjenta 8–12 ganger.



## Skrå magemuskler

Ligg på ryggen med beina i bøy. Trekk haka litt inn mot brystet. Rull overkroppen opp og strekk den ene hånden opp mot motsatt kne.

Gjenta 8–12 ganger til hver side.



### For en større utfordring i begge mageøvelsene:

- + Rull lengre opp og øk holdetiden
- + Stram bekkenbunnen og/eller trekk navlen inn mot ryggspylen når du gjør øvelsen.

Helsedirektoratet



TRONDHEIM KOMMUNE

[www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)

## Lag din egen aktivitetsplan her:

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG