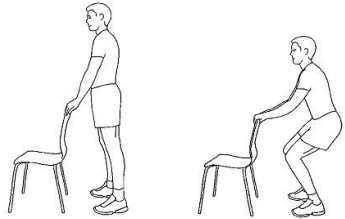
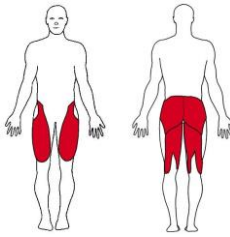
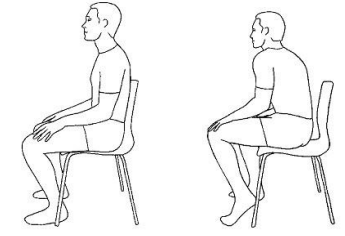
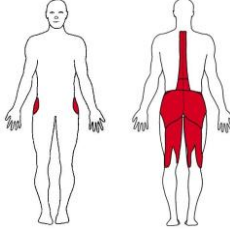
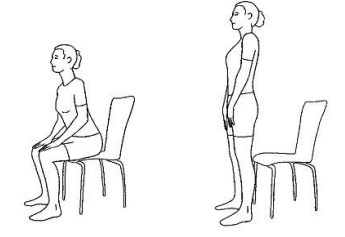
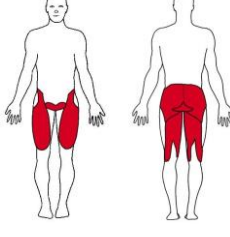
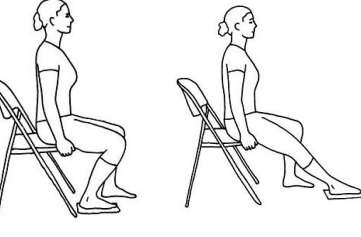
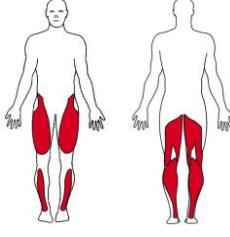
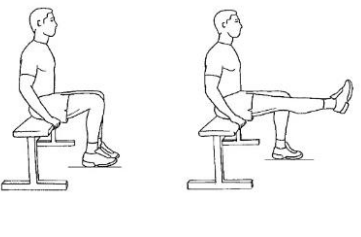
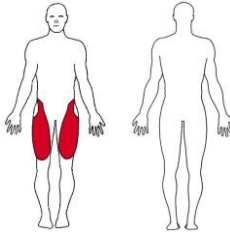
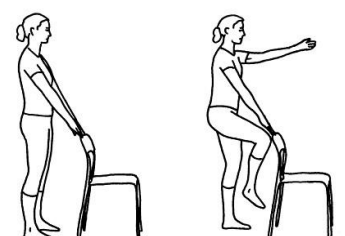
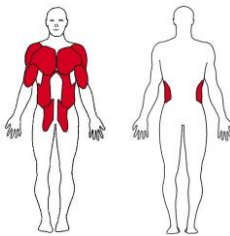


Basisøvelser, alternativt program

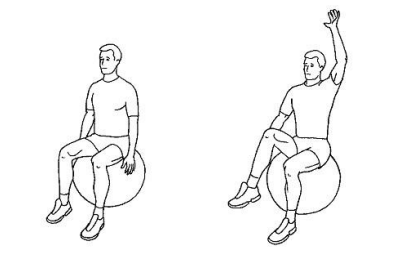
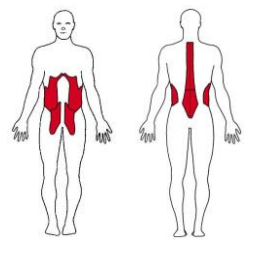
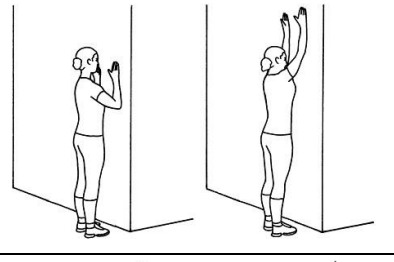
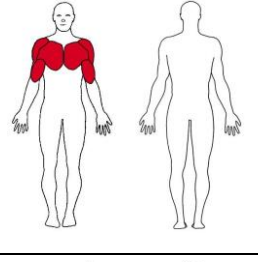
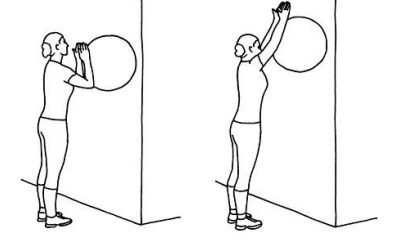
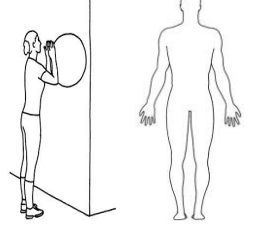
Er øvelsene i hovedprogrammet for utfordrende, kan man utføre en av de alternative øvelsene isteden, som tilsvarende den øvelsen man ønsker å erstatte.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Knebøy m/støtte. Alternativ til knebøy.			1-3 set x 8-15 rep	Støtt deg med begge hendene på en stolrygg, et håndtak eller lignende. Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy i hofter og knær, og senk deg ned til ca. 120 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.
2 Gå med skinkene. Alternativ 1 til bekkenløft.			1-3 set x 8-15 rep	Sitt på en stol med hendene på knærne. Beveg deg framover på stolen kun ved å løfte hælene og bevege lårene framover slik at du "går" med sitteknutene/skinkene.
3 Sette og reise seg. Alternativ 2 til bekkenløft.			1-3 set x 8-15 rep	Sitt på en stol. Løft opp og inn med bekkenbunnsmuskulaturen samtidig som du reiser deg til stående stilling. Løft opp og inn med bekkenbunnsmuskulaturen når du setter deg ned igjen.
4 Knestrekk og bøy m/teppebit. Alternativ 1 til ryggliggende ett bens strekk.			1-3 set x 8-15 rep	Sitt på en stol med god holdning. Plasser foten på en teppebit eller lignende for å redusere friksjonen mot underlaget. Start med kneleddet bøyd slik at hælen er så langt inn under stolen som mulig. Strekk så kneet helt ut og vend tilbake til utgangsstilling før du gjentar bevegelsen.
5 Sittende knestrekk. Alternativ 2, til ryggliggende ett bens strekk.			1-3 set x 8-15 rep	Sitt ytterst på en stol eller en benk. Strekk og bøy i det ene kneet. Gjenta med det andre benet.
6 Stående diagonalløft med støtte. Alternativ 1, til firefotstående diagonalløft.			1-3 set x 8-15 rep	Støtt deg på en stol eller lignende. Hold nakken nøytral og blikket fremover. Løft det ene benet og armen på motsatt side samtidig opp i en jevn bevegelse. Gjenta vekselvis på høyre og venstre side.



Basisøvelser, alternativt program

Er øvelsene i hovedprogrammet for utfordrende, kan man utføre en av de alternative øvelsene isteden, som tilsvarer den øvelsen man ønsker å erstatte.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 Sittende diagonal kne- og armløft på en ball/ stol. Alternativ 2, til firefotstående diagonaløft.			1-3 set x 8-15 rep	Sitt på ballen med rett rygg og løft det ene benet og den motsatte armen. Forsøk å holde balansen. Gjenta med motsatt arm og ben.
8 Front wallside. Alternativ 1, istedenfor planken på knærne/ tærne.			1-3 set x 8-15 rep	Stå med ansiktet mot veggen. Bøy albue og plasser underarmene på veggen med kantet hånd. Albuespissen vender nå nedover. Trekk skulderbladene sammen og før armene oppover langs veggen i en kontrollert bevegelse. Senk armene ned igjen og gjenta.
9 Rulle en ball mot veggen. Alternativ 2, til planken på tærne/knærne.			1-3 set x 8-15 rep	Stå med ansiktet mot veggen. Bøy albue og plasser underarmene på ballen med kantet hånd i ca. skulderhøyde. Albuespissen vender nå nedover. Trekk skulderbladene sammen og rull ballen opp langs veggen. Rull ballen ned igjen og gjenta.



[Se video av øvelsene](#)