

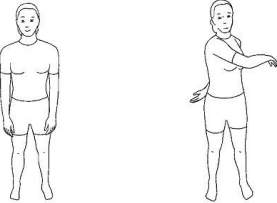
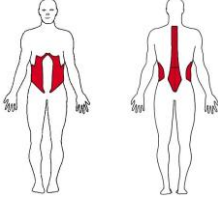
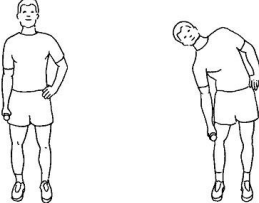
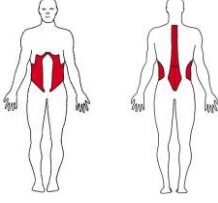
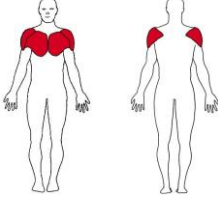
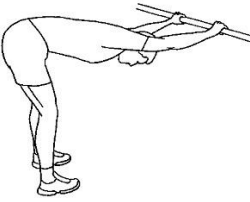
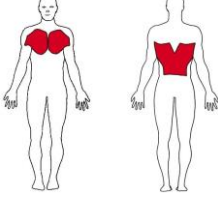
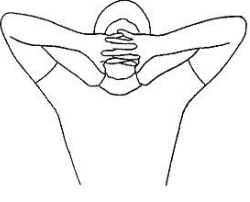
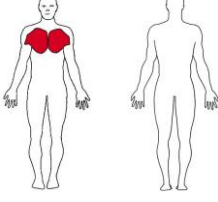
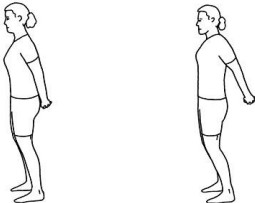
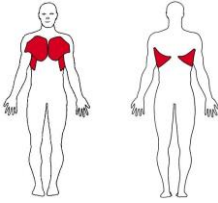
Bevegelsestrening og stretching

Rolig "workout" men øvelser ment for å fremme bevegelse og som et godt alternativ til annen trening (styrke/utholdenhet).

Øvelsene kan utføres hver dag.

Fokuset er på å bevege hele kroppen igjennom og samtidig jobbe litt med balanse og koordinasjon.

Fokuser godt på pusten! Pust inn gjennom nesa og ut gjennom nesa. Pust inn når du går inn i en bevegelse og ut, når du går tilbake til startposisjon. tenk tre inn og utpust før du bytter side, eller tar for deg neste øvelse. Alternativ holder du må med øvelsen helt til stivheten, gir mer slipp.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Spiral dreining				Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene. Ha en god strekk i ryggen. La armene henge avslappet ned langs siden. Start en liten rotasjon øverst i ryggen. Øk dreiningen nedover i ryggen mens armene svinger tungt inntil kroppen fra side til side. Kombiner
2 Stående sidebøy 1				Stå med en hånd i siden og hold en hantel i den andre hånden. Senk overkroppen til denne siden og trekk tilbake.
3 Bryst og skuldre 1				Fold hendene bak på ryggen, press brystkassen fram og armene bakover til du kjenner et godt strekk omkring brystet og skuldrene. Hold 30 sek.
4 Bryst og rygg 1				Stå foroverbøyd med grep omkring en ribbe eller lignende. Hold armene strake og la overkroppen henge tungt ned mot gulvet, slik at du kjenner et strekk på forsiden av skuldrene, i brystet og nedover ryggen. Hold 30 sek.
5 Bryst og skuldre 3				Fold hendene bak hodet og press albue bakover samtidig som du presser brystkassen framover. Kjønn at det strekker i bryst og skulderpartiet. Hold tøyningen i 30 sek.
6 Uttøyning av skulder og bryst 1				Stå med foldede hender bak ryggen. Skyt brystkassen ut og press armene bakover til du kjenner økt spenning over brystkassen. Hold stillingen og ta noen dype åndedrag. Vend tilbake til utgangsposisjon.

Fokuset er på å bevege hele kroppen igjennom og samtidig jobbe litt med balanse og koordinasjon.

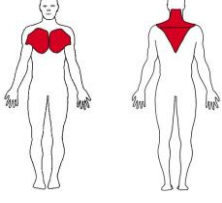
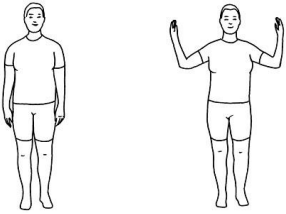
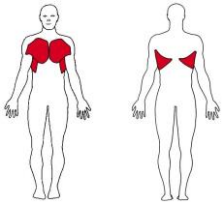
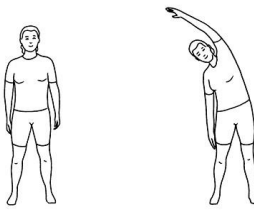
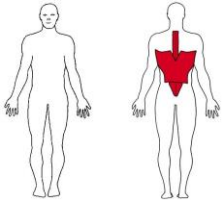
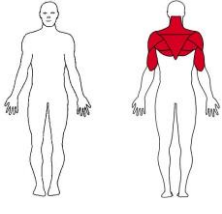
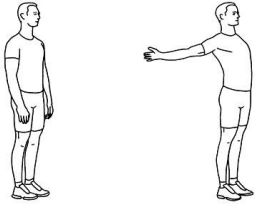
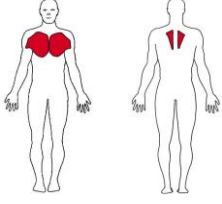
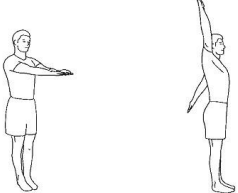
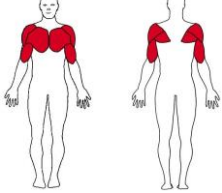


Bevegelighetstrening og stretching

Rolig "workout" men øvelser ment for å fremme bevegelighet og som et godt alternativ til annen trening (styrke/utholdenhet).

Øvelsene kan utføres hver dag.

Fokuser godt på pusten! Pust inn gjennom nesa og ut gjennom nesa. Pust inn når du går inn i en bevegelse og ut, når du går tilbake til startposisjon. tenk tre inn og utpust før du bytter side, eller tar for deg neste øvelse. Alternativ holder du må med øvelsen helt til stivheten, gir mer slipp.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 Skulderrulling 3 (Skandha Chakra 3)				Sitt på leggene og føttene, med tærne vendt mot hverandre og hælene litt ut til siden. Sitt med lang, rett rygg og med ansiktet vendt rett frem med haken litt inn. Plasser fingertuppene oppå hver sin skulder og la dem være på skuldrene under hele øvelsen.
8 Uttøying av skulder og bryst 2				Løft armene og bøy albueene. La underarmene berøre hverandre og slapp av i skuldrene. Pust inn. På utpust spenner du mage/rygg og armene føres så langt tilbake som mulig. Hold stillingen på innpust. Pust ut og vend tilbake til utgangsstillingen. Unngå løft av
9 Uttøying av flanke og skuldre				Pust inn og løft den ene armen opp over hodet med lett albuebøy. Pust ut og bøy kroppen sideveis med lik vekt i begge bein. Underkroppen bevarer utgangsstillingen og bevegelsen skal skje fra hoftekammen og opp. Pust inn og strekk øverste arm
10 Bakside skulder 1				Stå med den ene armen krysset over brystet. Ta tak i albuen og trekk armen i retning av motsatt skulder, til du kjenner at det strekker på baksiden av skulderen. Hold tøyningen i 30 sek. og bytt arm.
11 Sammentrek ning av skulderblade ne 5				Stå med hendene langs siden. Før så armene bakover så langt som mulig, og kjenn at skulderbladene trekkes mot hverandre. Press brystkassen frem og markér stillingen før du kommer tilbake i utgangsstilling.
12 Stående vekselvis armsving over hodet				Stå med føttene samlet og lett utadrotert. Løft armene fram og opp til ca brysthøyde. Pust ut og løft den ene armen opp mot taket mens du senker den andre armen mot gulvet, med begge håndflatene vendende fram. Fortsett bevegelsen bakover med

Fokuset er på å bevege hele kroppen igjennom og samtidig jobbe litt med balanse og koordinasjon.

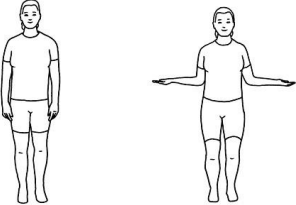
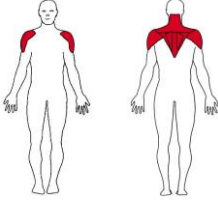
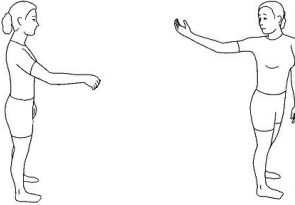
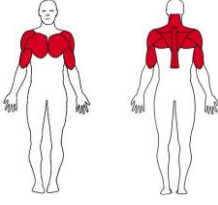
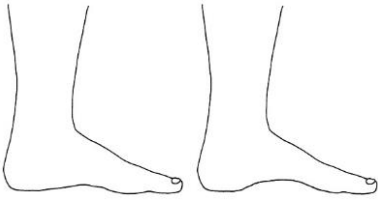
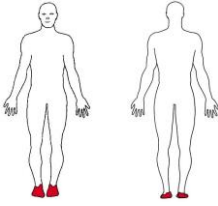
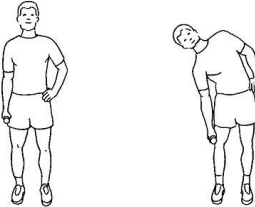
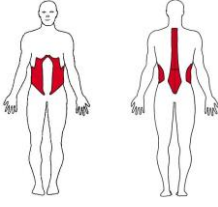
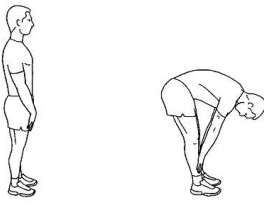
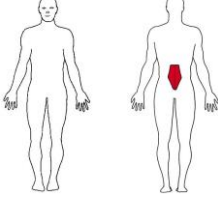
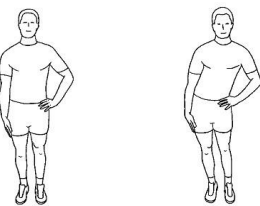
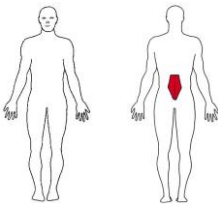


Bevegelsestrening og stretching

Rolig "workout" men øvelser ment for å fremme bevegelighet og som et godt alternativ til annen trening (styrke/utholdenhet).

Øvelsene kan utføres hver dag.

Fokuser godt på pusten! Pust inn gjennom nesa og ut gjennom nesa. Pust inn når du går inn i en bevegelse og ut, når du går tilbake til startposisjon. tenk tre inn og utpust før du bytter side, eller tar for deg neste øvelse. Alternativ holder du må med øvelsen helt til stivheten, gir mer slipp.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
13 Skulderbladstabilitet 3				Pust inn. Pust ut og drei skulderleddene slik at armene roteres ut. Hold stillingen på innpust. Vend tilbake på utpusten.
14 Armpendel				Stå med god holdning. Kjenn at armene er tunge. Sving den ene armen rolig fram og tilbake ved at du pendler i skulderleddet. Øk etterhvert pendelen og ta den øverste delen av ryggen med i bevegelsen, slik at du både svinger armen og dreier
15 Løft av fotrand				Sitt på en stol med føttene presset mot gulvet. Løft den mediale fotranden (den som er nærmest den andre foten), uten å løfte stortåen opp fra gulvet. Stram musklene under foten. Slapp av og gjenta.
16 Stående sidebøy 1				Stå med en hånd i siden og hold en hantel i den andre hånden. Senk overkroppen til denne siden og trekk tilbake.
17 Fleksjon, stående				Stå med føttene i ca. hoftebreddes avstand. Bøy overkroppen så langt framover som mulig og strekk armene ned mot føttene. Hold ytterposisjonen i 1-2 sek. Vend deretter helt tilbake til utgangsposisjonen og gjenta øvelsen. Forsøk å bøye lengre og
18 Sideglidning mot venstre 1				Stå med føttene i ca. hoftebreddes avstand og plassér den venstre hånden i siden. Skyv bekkenet ut til høyre side, samtidig som du forsøker å holde skuldrene vannrett. Hold ytterposisjonen i 1-2 sek. og vend helt tilbake til utgangsposisjonen. Gjenta

Fokuset er på å bevege hele kroppen igjennom og samtidig jobbe litt med balanse og koordinasjon.

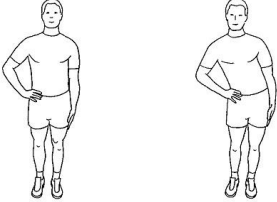
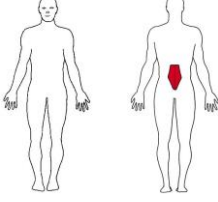
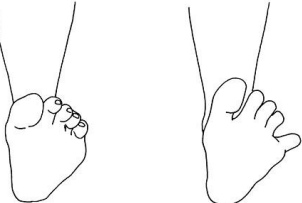
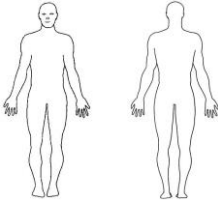
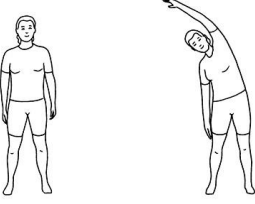
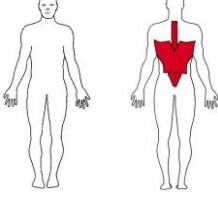
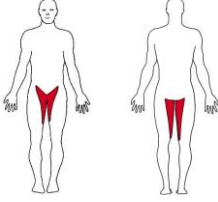
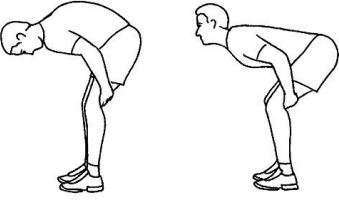
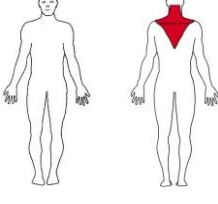
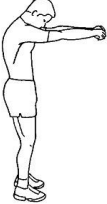
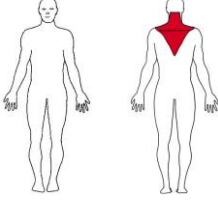


Bevegelighetstrening og stretching

Rolig "workout" men øvelser ment for å fremme bevegelighet og som et godt alternativ til annen trening (styrke/utholdenhet).

Øvelsene kan utføres hver dag.

Fokuser godt på pusten! Pust inn gjennom nesa og ut gjennom nesa. Pust inn når du går inn i en bevegelse og ut, når du går tilbake til startposisjon. tenk tre inn og utpust før du bytter side, eller tar for deg neste øvelse. Alternativ holder du må med øvelsen helt til stivheten, gir mer slipp.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
19 Sideglidning mot høyre 1				Stå med føttene i ca. hoftebreddes avstand og plassér den høyre hånden i siden. Skyv bekkenet ut til venstre side, samtidig som du forsøker å holde skuldrene vannrett. Hold ytterposisjonen i 1-2 sek. og vend helt tilbake til utgangsposisjonen. Gjenta
20 Sprik med tær				Sitt på en stol. Sprik med tærne slik at det blir avstand mellom alle tærne. Slapp av og gjenta.
21 Uttøyning av flanke og skuldre				Pust inn og løft den ene armen opp over hodet med lett albuebøy. Pust ut og bøy kroppen sideveis med lik vekt i begge bein. Underkroppen bevarer utgangsstillingen og bevegelsen skal skje fra hoftekammen og opp. Pust inn og strekk øverste arm
22 Innside lår 2				Stå med spredde ben og legg tyngden over på det ene benet. Bøy i kneet helt til du kjenner strekket på innsiden av det motsatte låret. Hold 30 sek. og bytt ben.
23 Skyt og svai rygg i stående				Stå på en matte med hoftebreddes avstand mellom bena. Bøy i kne og hofte og ta tak med hendene bak knehasen. Trekk pusten inn og svai korsryggen, slipp deretter pusten ut og skyt rygg.
24 Rygg 7				Stå med armene hevet framfor brystet og la hodet henge ned. Fold hendene, strekk armene framover og skyt rygg. Kjenn at det strekker mellom skulderbladene og hold 30 sek.

Fokuset er på å bevege hele kroppen igjennom og samtidig jobbe litt med balanse og koordinasjon.

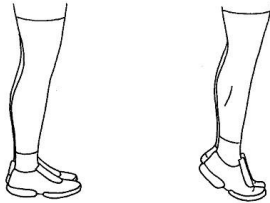
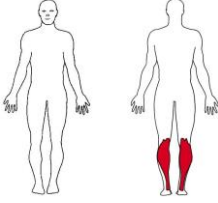
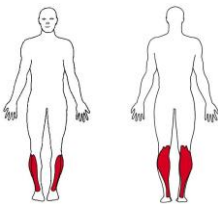
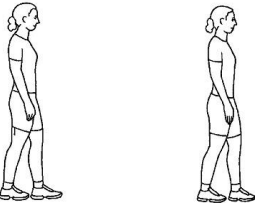
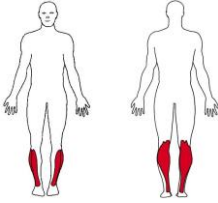
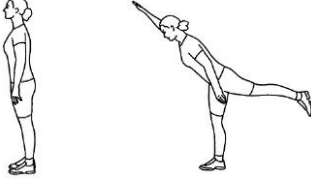
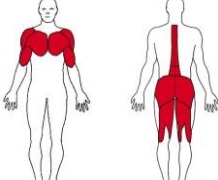
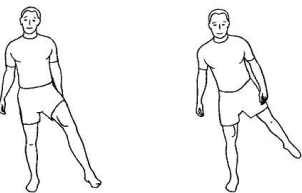
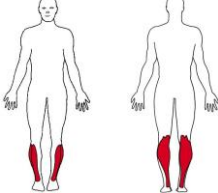
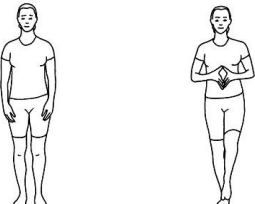
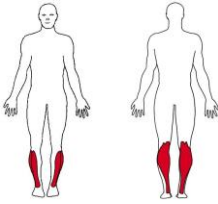


Bevegelsestrening og stretching

Rolig "workout" men øvelser ment for å fremme bevegelse og som et godt alternativ til annen trening (styrke/utholdenhet).

Øvelsene kan utføres hver dag.

Fokuser godt på pusten! Pust inn gjennom nesa og ut gjennom nesa. Pust inn når du går inn i en bevegelse og ut, når du går tilbake til startposisjon. tenk tre inn og utpust før du bytter side, eller tar for deg neste øvelse. Alternativ holder du må med øvelsen helt til stivheten, gir mer slipp.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
25 Balanse tåhev på matte				Stå på en matte med føttene helt inntil hverandre. Gå opp på tå, senk rolig ned igjen.
26 Balanse lukkede øyne				Stå på gulvet uten støtte og med føttene helt inntil hverandre. Lukk øynene. Hold balansen.
27 Tandem stående				Stå med den ene foten rett foran og helt inntil den som om du står å balansere på en linje.
28 Stående superkvinne 1				Stå på ett ben og len overkroppen fremover med en strak arm over hodet. Før samtidig benet du ikke står på bakover inntil kroppen er i en rett linje. Bøy i hoften og stopp bevegelsen med ca. 45° vinkel i hofteleddet. Kom deretter tilbake til utgangsstilling.
29 Stå på ett ben 2				Stå på ett ben, med en liten bøy i kneet og rett rygg. Lag store sirkler i luften eller skriv f.eks navnet ditt med det andre benet. Unngå å kikke ned mens du gjør øvelsen.
30 Sohans balanseøvels e				Start med å stå godt i balanse på begge ben. Løft så opp høyre fot og plasser høyre fot helt oppå venstre fot, med forfot oppå forfot og høyre hæl inn mot forsiden av venstre legg. Plasser nå alle fingertuppene mot hverandre foran kroppen, med lillefingertuppene

Fokuset er på å bevege hele kroppen igjennom og samtidig jobbe litt med balanse og koordinasjon.

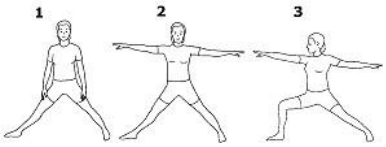
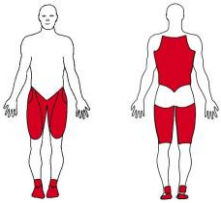


Bevegelsestrening og stretching

Rolig "workout" men øvelser ment for å fremme bevegelse og som et godt alternativ til annen trening (styrke/utholdenhet).

Øvelsene kan utføres hver dag.

Fokuser godt på pusten! Pust inn gjennom nesa og ut gjennom nesa. Pust inn når du går inn i en bevegelse og ut, når du går tilbake til startposisjon. tenk tre inn og utpust før du bytter side, eller tar for deg neste øvelse. Alternativ holder du må med øvelsen helt til stivheten, gir mer slipp.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
31 Krigerstilling 2 (virabradasan a 2)				Utgangsposisjon: Stå på gulvet med en beinlengdes avstand (el. mer) mellom føttene. Høyre tær peker 90 grader mot høyre og venstre tær rett fram. Hoftene peker rett fram, parallelt med venstre tær. Armene er 90 grader ut til siden, håndflatene peker ned.

