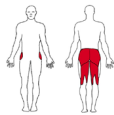


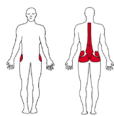
Et program for deg som ønsker å bli mer bevegelig. Øvelsene kan gjøres i 1-3 runder, og passer for alle. En forutsetning for at du kan starte opp med disse programmene er at du er skadefri. Dersom du trenger veiledning med en skade eller plage anbefaler vi deg å ta kontakt med en av 3T-Klinikkens behandlere.



1. Sete 3

Start med å spre benene, slik at det bakerste benet er strakt og det forreste er bøyd og plassert under deg. Legg tyngden framover, mens du støtter deg på armene. Du skal merke et strekk omkring setemuskulaturen. Hold 30-60 sek. og bytt ben.

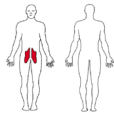
Sett: , **Reps:** , **Pause:**



2. Utside hofte 1

Ligg på ryggen, løft det ene benet og plasser det over til motsatt side. Løft den motsatte armen over hodet og kjenn at det strekker på utsiden av overkroppen og nederst i ryggen. Hold 30-60 sek

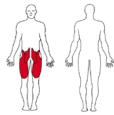
Varighet: , **Sett:** , **Reps:** , **Pause:**



3. Hoftebøyer 2

Sitt i frierstilling på en matte med en åpen knevinkel i det fremre beinet. Plasser hendene i hofte høyde og bøy ytterligere i det fremre beinet. Hold posisjonen og kjenn at det tøyer på fremsiden av låret på motsatt side. Vend tilbake til utgangsstilling og gjenta. Det er viktig at ryggen holdes rett under utførelse. Hold 30-60 sek

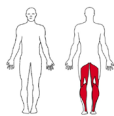
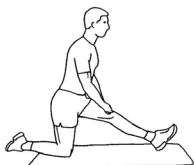
Varighet: , **Sett:** , **Reps:** , **Pause:**



4. Framside lår og hofte 3

Sitt på knærne og mens du støtter deg med armene, senker du overkroppen bakover til du kjenner at det strekker på framsiden av lårene. Press eventuelt bekkenet fram og opp for å få et ekstra strekk. Hold 30-60 sek.

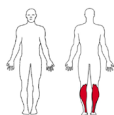
Varighet: , **Sett:** , **Reps:** , **Pause:**



5. Bakside lår og legg 6

Sitt med det ene kneet på matten og strekk det andre benet framfor deg. Ha rett rygg og plasser hendene like over kneet. Slipp overkroppen fremover til du kjenner at det strekker på baksiden av låret. Hold 30-60 sek. og bytt ben.

Varighet: , **Sett:** , **Reps:** , **Pause:**



6. Bakside legg 1

Stå skrått opp mot veggen slik at det ene benet er bøyd og det andre er strakt og plassert i forlengelse av kroppen. Hold hælen i gulvet og press hoften framover til du kjenner at det strekker på baksiden av leggen. Hold 30-60 sek. og bytt ben.

Varighet: , **Sett:** , **Reps:** , **Pause:**



 **Vis video**