

DENNE BALANSEN STABILISERER MEG

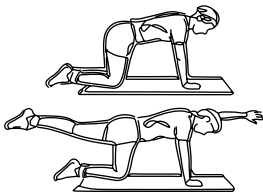
Stå med bena omtrent i hoftebreddes avstand og en lett bøy i kneleddene. Bøy overkroppen forover. Strekk armene ut til hver side slik at de er omtrent på linje med skuldrene mens du presser skulderbladene sammen. Overkroppen holdes i samme posisjon gjennom hele øvelsen. Gjenta dette til du er sliten, maks 12 ganger.



Fremmer mental fokus og kroppsbevissthet. Det styrker og strekker kjernemuskulaturen din, samt øvre og nedre del av kroppen.

DENNE ØVELSEN GIR MEG EN SUNNERE RYGG

Stå på alle fire med håndflatene og knærne på bakken. Strekk venstre arm og høyre fot ut, deretter høyre arm og venstre fot. Gjenta dette til du er sliten, maks 12 ganger.



Diagonalhevnings forbedrer
koordinasjon og kognitive funksjoner.

**Det er en god øvelse for ryggen,
magen, rumpa, lårene og hoftene.**

DENNE AVSLAPNINGEN GIR MEG FLEKSIBILITET

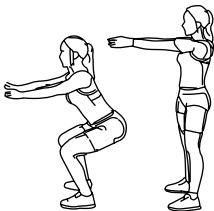
Legg deg på ryggen med kroppen rett. Pust dypt inn, og før høyre kne mot brystet når du puster ut. Ta tak i kneet eller leggen, og trykk kneet lett mot brystet. Hold posisjonen mens du puster inn og ut 10 ganger. Legg benet ned mens du puster ut. Gjenta øvelsen på den andre siden.



***Avslapning og stressavlastning.
Det strekker musklene i ryggen
og baksiden av lårene.***

DENNE BESLUTTSOMHETEN GIR MEG ENERGI

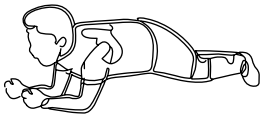
Stå oppreist med bena i skulderbreddes avstand. Sett deg ned uten å berøre gulvet. Sitt i 1 sekund. Stå helt opp. Gjenta dette til du er sliten, maks 12 ganger.



***Knebøy styrker mental
utholdenhet og besluttsomhet.
De aktiverer de store
muskelgruppene i bena,
rumpa og ryggen.***

DENNE STABILITETEN GIR MEG UTHOLDENHET

Legg deg på magen og støtt deg på underarmene og tærne. Løft kroppen din opp fra bakken slik at bare underarmene og tærne berører gulvet. Kroppen din skal danne en rett linje fra hodet til hælene. Stram magen, ryggen og setemusklene. Hold posisjonen så lenge som mulig og pust jevnt.



***Planking forbedrer mental
utholdenhet og stabilitet.
Det styrker kjernemuskulaturen.***

KROPPSØVING

