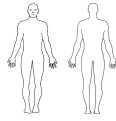
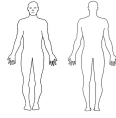
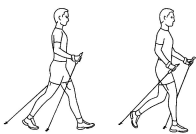


Utendørs eller hjemmetrening for deltagere i Aktiv på dagtid. Hovedfokus i programmet er å holde seg i gang, all bevegelse er bra nok.



### Gå

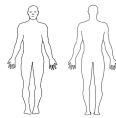
Husk å varme opp kroppen godt, før du tar styrkeøvelsene. Gjør noe du føler deg komfortabel med, hvor du kjenner at pulsen øker og du blir god og varm. Varighet: 10-15 min



### Stavgang

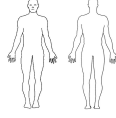
Gå framover med rett rygg og lave avslappede skuldre. Ha armene forholdsvis tett på kroppen og hold overkroppen lett foroverbøyd. Hold et lett grep omkring stavene og sving armene vekselvis fram og tilbake. Stavene settes i bakken på høyde med hælen på motsatt fot, og skal peke skrått bakover gjennom hele armbevegelsen. Legg trykk på staven inntil hånden er bak kroppens midtlinje. Gå med lette og lange steg. Finn ditt eget tempo.

Varighet 10- 15 min



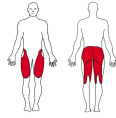
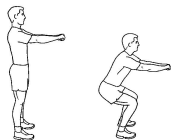
### Gå i trapper

Husk å varme opp kroppen godt, før du tar styrkeøvelsene. Gjør noe du føler deg komfortabel med, hvor du kjenner at pulsen øker og du blir god og varm. Varighet: 10-15 min



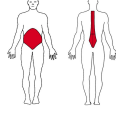
### Sykle

Husk å varme opp kroppen godt, før du tar styrkeøvelsene. Gjør noe du føler deg komfortabel med, hvor du kjenner at pulsen øker og du blir god og varm. Varighet: 10-15 min



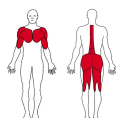
### Knebøy 1

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram.



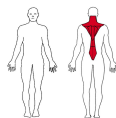
### Push up på knærne 1

Stå i push up stilling med knærne i gulvet. Ha et skulderbredt grep. Finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage", senk overkroppen mot gulvet og press tilbake.



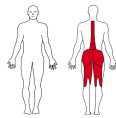
### Firfotstående diagonalhev

Stå på alle fire med hodet i forlengelse av overkroppen. Stram opp og stabiliser mage- og korsryggregionen. Strekk vekselvis den ene armen og det motsatte benet til de er i forlengelse av kroppen.



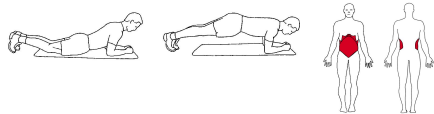
### Styrke og stabilitet i brystrygg 1

Pust inn, spenn så bekkenbunn, setemuskulatur og trekk skulderbladene inn mot ryggspylen og pust ut. Strekk fingrene nedover mot føttene og løft samtidig armer og overkropp akkurat over gulvet. Se ned i matten, ha lang nakke og hold føttene i kontakt med underlaget. Hold stillingen og pust inn, vent tilbake til utgangsstilling på utpust.



### Liggende seteløft

Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.



### Planken m/kort pause

**Varighet:** så lenge du klarer

Stå på tær og albuer og la bekkenet hvile mot gulvet. Løft bekkenet opp fra gulvet ved å stramme opp i rygg og mage. Stabilisér kroppen og hold stillingen. Kom rolig tilbake til utgangsstilling