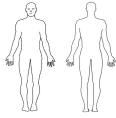


Trening kan gjøres ute.

Gå i nærområdet for å se om du har et sted du kan gjøre øvelsene. Finn deg en benk, trapp eller en stein. Hvis du har en treningsstrikk eller to vannflasker kan du bruke det for å få mer motstand på øvelsene.



### Løp på stedet

En god oppvarming kan være å løpe på stedet eller løpe seg en tur.

**Rolig tempo:**(10- 20 min)

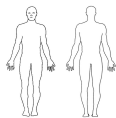
**Intervall:** Veksle mellom å løpe fort og gå, et eksempel på det kan være:

Løp/ gå fort i 2 min

Gå i 1 min

Gjenta det 4 ganger

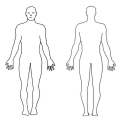
**Husk: all bevegelse er bra nok.**



### Gå tur

Kos deg på tur med en hund eller med musikk på øret. Se rundt deg, nyt frisk luft og fin natur.

**Varigheten bestemmer du selv.**



### Gå i trapper

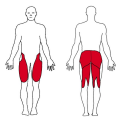
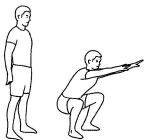
Finn deg en trapp og få opp pulsen. Det er mange muligheter i en trapp. Man kan gå, løpe, hoppe med samlede bein og ta utfall oppover trappa.

Start i rolig tempo, øk intensiteten etterhvert.

Varigheten bestemmer du selv.

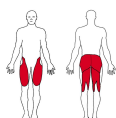
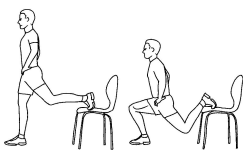
### Tips til balansetrening oppover trappa:

gå to eller tre trinn om gangen, stopp etter hvert trinn og hold balansen



### Eksplorative knebøy

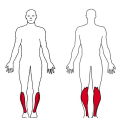
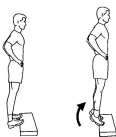
Skulderbreddes avstand og ryggen holdes nøytral. Start bevegelsen ved å sette deg bakover, ha tyngden på helene. På vei oppover hopper du eller har et høyt tempo oppover.



### Utfall m/ bakre ben på stol

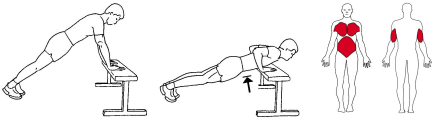
Nå kan du stå på ett ben med knær og tær pekende rett frem. Plasser motsatt ben på benken. Gjør en knebøy og vær påpasselig med å holde kne over tå under hele øvelsen.

**Se deg rundt, ser du en benk, stein eller trapp?**



### Tåhev på en benk el. et trappetrinn

Stå på kanten av et trappetrinn eller en benk, slik at hælene er fri. Ha ca. hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til tåstående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.



### Push up mot benk

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

Se deg rundt, ser du en benk eller en trapp?

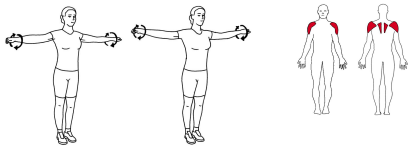


### Sittende roing m/strikk 1

Har du en strikk med deg ut?

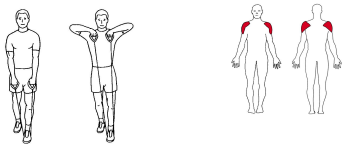
Fest midten av strikken under føttene og hold et håndtak i hver hånd. Senk skuldrene og trekk håndtakene mot magen. Slipp langsomt tilbake.

Husk: klem skulderbladene mot hverandre



### Sirkler med utstrakte armer

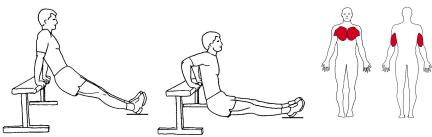
Hold armene ut til siden og lag små sirkler. Oppretthold en god holdning. Gjør øvelsen 20 ganger med tomlene fremover og 20 ganger med tomlene bakover.



### Splittstående drag til haken m/strikk

Fest midten av strikken under den ene foten. Ha et godt grep om håndtakene. Overarmene føres ut til siden og albue bøyes slik at du løfter armene opp langs kroppen til skulderhøyde. Senk langsomt tilbake.

Har du en strikk eller to vannflasker?

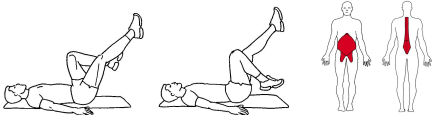


### Dips på en benk

Støtt deg mot benken med ca. skulderbreddes grep. Kroppen holdes tilnærmet strak slik at kun hælene er i gulvet. Bøy i albuen og senk kroppen ned mot gulvet. Press opp igjen.

Syns du det blir for tungt?

Jo lengre ut du har beina, jo større blir motstanden.



### Ryggliggende sykling 1

Ligg på ryggen med benene hevet. **Press korsryggen ned mot gulvet** og strekk benene vekselvis, som om du sykler i luften. Hold spenningen i mage-rygg muskulatur mens du sykler.

Kjenner du at korsryggen svaier?

Trekk beina dine litt høyere opp.