

# 1

## STABILITET/MOBILITET I HOFTE



Start med å strekke høyre fot fremover og til venstre, slik at benet krysser den andre foten. Så strekker du høyrebeinet ut til siden, også bakover til det krysser det andre benet igjen. Gjenta øvelsen, men denne gangen vrir du foten innover mens du gjør øvelsen.

REPETISJONER: **HØYRE x10, VENSTRE x10**



## 2

## STYRKE SETE- OG LÅRMUSKULATUR



1

Finne frem en stol. Stå med bena godt fra hverandre, strekk armene foran deg og sett deg ned på stolen – fortsatt med armene strekt ut. Slipp armene ned. Strekk ut armene igjen før du reiser deg opp i utgangsstillingen.

REPETISJONER: 1 x10



2



3



4



5

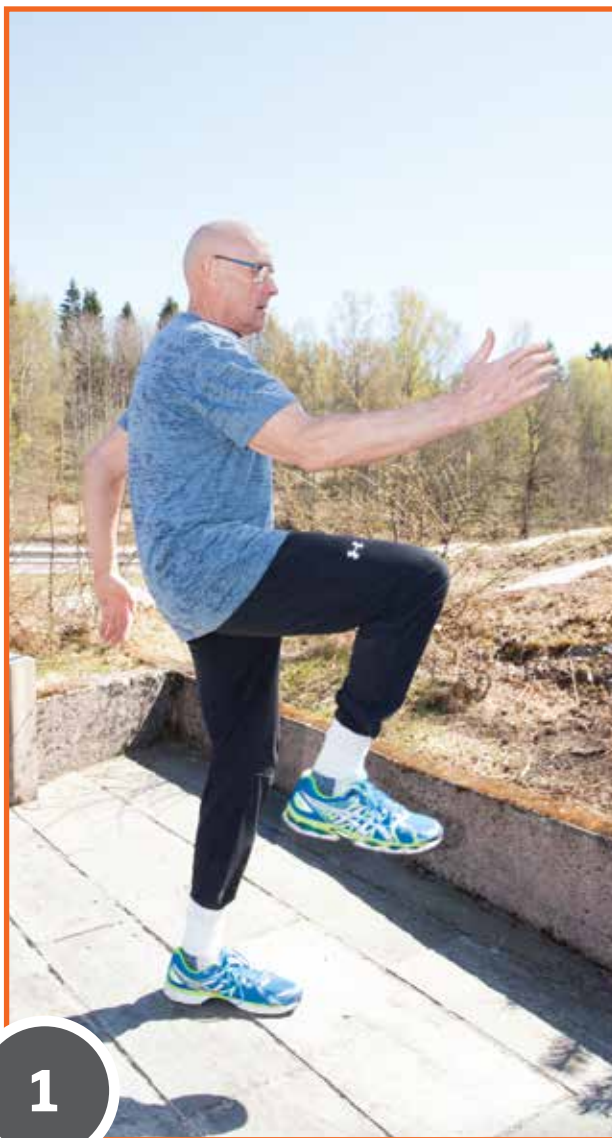


6



## 3

## HØYE KNELOFT



Løft høyre ben og venstrebeinet annenhver gang i 90 grader. Spenn magemusklene for å stabilisere magen. Sliter du med balansen, kan du støtte deg mot en vegg eller et rekkverk. Ønsker du mer utfordring, kan du løpe på stedet mens du løfter knærne i 90 grader. Da får du også opp litt puls. Roter gjerne med armene for høyere intensitet.

REPETISJONER: 1 x10

## 4

## RYGGLØFT MED OG UTEN UTSTRAKTE ARMER



1

Stå rett opp og ned. Kryss armene over brystet og bøy deg ned i 90 graders vinkel. Hold ryggen rett og ha en liten knekk i knærne. Gå ned så langt du klarer, men ikke under hoftehøyde. Returner til stående stilling.

**Alternativ 2:** Hold armene strakt foran deg og gjør tilsvarende øvelse – ned i 90 graders vinkel med rygg, mens armene peker ned langs bena. Fremdeles med en liten svikt i knærne.

REPETISJONER: 1 x10



2



3



4



5



6



## 5

## SOLENS GANG - ROTASJON



1

Stå rett opp og ned. Før armene samlet ut til høyre side, tilbake til midten og sving dem så til venstre side. Jobb deg gradvis oppover i svingen, til du har hendene helt over hodet. Så jobber du deg ned igjen. Armene skal være utstrakte mens du gjør rotasjonene. Føttene skal peke rett frem og hoftene skal være stabile.

REPETISJONER: **HØYRE x10, VENSTRE x10**



2



3



4



5



6



7



## Tilbake fra ferie? Kom i gang igjen med noen enkle øvelser

Har du sittet mye stille i sommer, tatt dagene som de kommer og kanskje ikke vært så flink til å jobbe med styrke og bevegelighet? Da lønner det seg å komme i gang igjen, og det er ikke så mye som skal til.

Husk å ta K2 Vitamin Infinity med vitamin D3 hver dag for å støtte god muskelfunksjon, opprettholde normal benbygning og få blodet til å flyte bedre gjennom årene (normal blodlevring). K2 Vitamin Infinity jobber døgnet rundt 365 dager i året, så la det bli en del av din daglige rutine – ikke la pakkene hope seg opp i skapet.

Stive muskler og ledd, et svakt skjelett og lite fleksibilitet, kan virke hemmende på deg. Derfor kan det være fint med noen enkle øvelser for å holde ”hjulene i gang”. Du trenger ikke noe mer enn et flatt underlag og litt ekstra plass. Alle øvelsene kan gjøres inne, ute, foran tv eller på terrassen.

# TRENINGSPROGRAM

MED TORE FOSS



 vitamin infinity