

KICK
IT!

ROLIG SØNDAG

Bruk hviledagen til å ta det litt med ro, lytte til kroppen, løse opp spenninger og puste med magen. Disse øvelsene er balsam for kroppen.

Egentid med rolige mobilitetsøvelser og fokus på pust, er undervurdert. Disse øvelsene skal du gjøre i eget tempo. Kjenn etter hvor du er stiv og hvordan de ulike posisjonene kjennes ut, og bli gjerne sittende ekstra lenge der du kjenner at det trengs. I utgangspunktet skal vi gjøre cirka ett minutt 2-3 ganger per øvelse her, men kjør gjerne noen ekstra runder. La pusten følge bevegelsen, og kjenn hvordan spenninger slipper taket i takt med at hvilepuls synker.

TEKST: HANNA SUNDQUIST FOTO: RASMUS KONGSØRE
TAKK TIL SATS STORØ FOR LÅN AV LOKALER

15
MIN.

SJEKK UT IPAD-UTGAVEN FOR VIDEO AV ALLE ØVELSENE.

1. SQUAT TO STAND

SLIK GJØR DU:

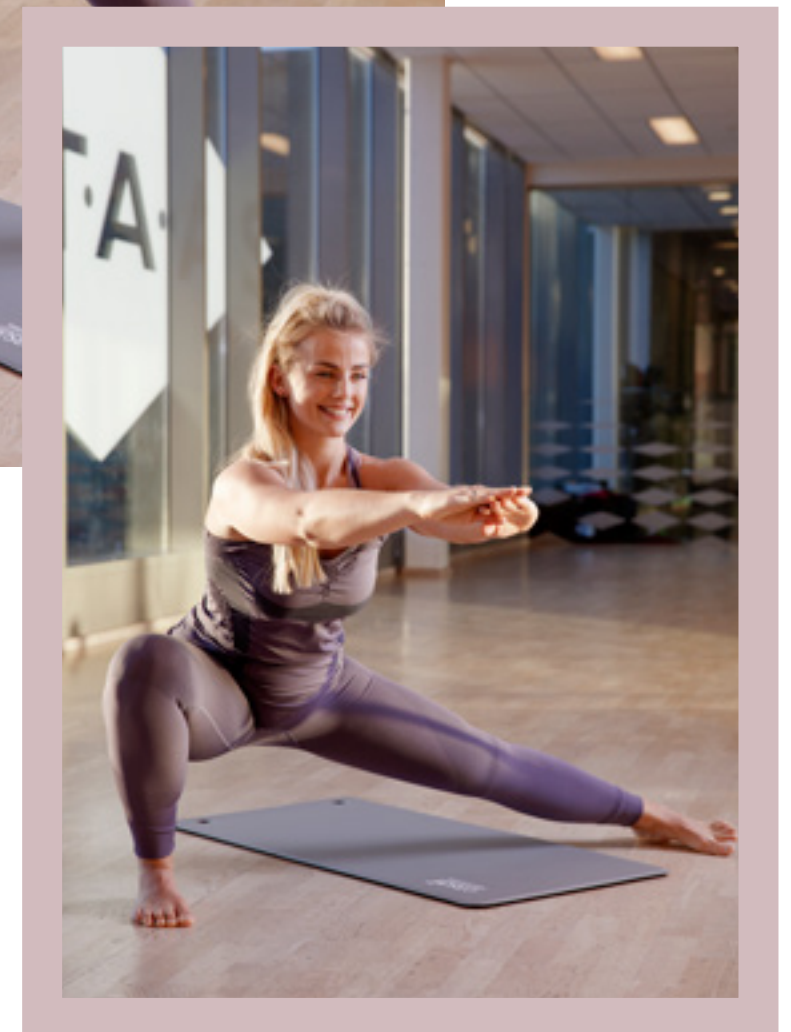
Hold under tærne, og senk deg ned i en knebøyposisjon. Samtidig presser du skuldrene bakover og brystet fram, og presser knærne utover. Kjenn at du har en sterk, rett rygg. Bli sittende et par sekunder før du løfter den ene armen strakt opp bak deg. Kjenn en god rotasjon i ryggen, hold i noen sekunder før du gjentar på motsatt side. Hev hofta, sett deg så ned igjen, og gjenta øvelsen.



2. SIDEUTFALL

SLIK GJØR DU:

Stå oppreist med en bred fotstilling og tærne pekende litt ut. Herfra bøyer du i det ene kneet og senker deg ned mot bakken, samtidig som du presser kneet utover. Prøv å holde deg oppreist i overkroppen, uten å falle bakover. Tyngden din hviler midt på foten, og du kjenner en god strekk på innside lår. Prøv å holde fotbladet på den andre siden i bakken. Bli sittende 2-5 sekunder før du presser deg opp igjen og senker deg ned på den andre siden.



3. WORLD'S GREATEST STRETCH

SLIK GJØR DU:

Ta i bakken, og krabb deg fram i planken. Flytt så høyrefoten din fram til høyrehånda. Senk så den høyre albuen ned mot bakken, før du snur overkroppen mot høyre og strekker hånda opp og ser etter hånda di (bilde 1). Gjenta dette fire ganger før du strekker ut høyrebeinet og strekker på baksida lår. (bilde 2) Deretter løfter du armene i været og tøyer hofta framover. Vri deg så rundt, slik at høyre skulder hviler mot høyre kne. Fotsålen på det bakerste beinet endrer også posisjon. (bilde 3). Så strekker du venstre arm i lufta, samtidig som du presser hofta framover. Kjenn at du åpner opp i hofte, innsida lår og bryst. Gjenta dette fire ganger, før du går tilbake til hoftestrekkposisjonen. Trekk deretter venstre bein fram, og avslutt i stående posisjon.



SJEKK OGSÅ UKEOPPSETTET. EN SØNDAG I JANUAR GJØR PIA AKKURAT DETTE PROGRAMMET LIVE SAMMEN MED DEG PÅ FACEBOOK!

4. DIAGONALHEV

SLIK GJØR DU:

Stå på alle fire, med skuldre over håndledd og hofta over knær. Herfra løfter du venstre arm og høyre bein i en diagonalhev. Prøv å strekke deg så lang du er og vri tommelen opp mot lufta. Kjenn at du strammer rumpa. Deretter åpner du opp, slik at armen beveger seg mot venstre, og høyre bein mot høyre, samtidig som du holder kjernen sterk. Hold denne posisjonen et par sekunder, før du trekker både arm og bein tilbake til senter. Senk rolig ned igjen, og gjør det samme på den andre siden.

