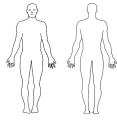


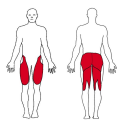
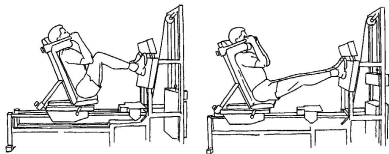
Eldre mennesker kan gjerne ha fokus på øke /vedlikeholde kondisjon, øke styrken på de største muskelgruppene, samt vedlikeholde balansen.



1. Jogge på tredemølle

Du kan velge et program og starte tredemøllen, eller bare trykke start. For å endre hastigheten trykk pluss/minus og for å endre stigningen trykk pil opp/pil ned. For å avslutte trykk stopp.

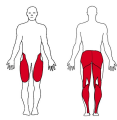
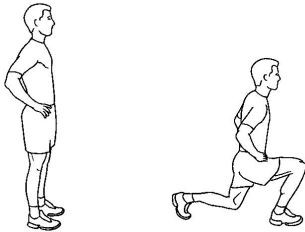
Varighet: 25 min 0 sek, Hastighet: 5-6 Km/t



2. Sittende benpress

Plasser benene på fotbrettet i skulderbreddes avstand. Ha ca. 90 grader i knærne. Stram opp i mage- og korsryggregionen og press opp til benene er nesten strake. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.

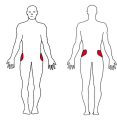
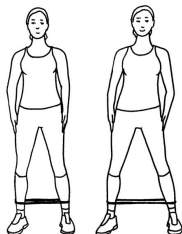
Vekt: kg, Sett: 3 , Reps: 10



3. Utfall fram 1

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og fall framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.

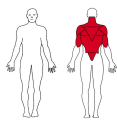
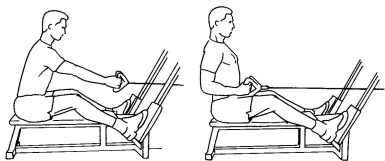
Sett: 3 , Reps: 10



4. Sideveis gange m/strikk

Ta små skritt sidelengs med føttene pekende rett frem. Hold mage- og setemuskulaturen aktivert.

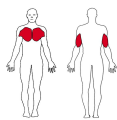
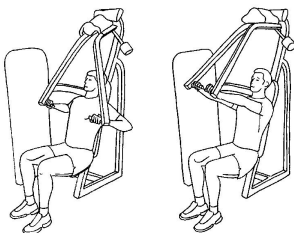
Vekt: Rød strikk kg, Sett: 3 , Reps: 10



5. Sittende roing 1

Sitt foroverbøyd, med en liten bøy i knærne og skuldrene trukket godt fram. Før overkroppen tilbake, trekk håndtaket mot mageregionen, press brystkassen fram og trekk skuldrene sammen. Slipp rolig tilbake til startstillingen og gjenta.

Vekt: kg, Sett: 3 , Reps: 10

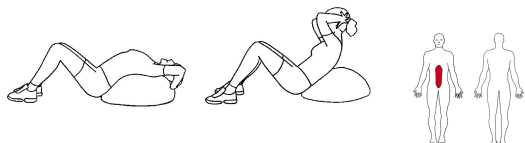


6. Cybex: Chest Press 3

Fest et godt grep om håndtakene. Trekk skulderbladene sammen og løft albuen til de er på høyde med grepet. Press armene framover til de er helt strake. Herfra føres håndtakene mot hverandre slik at armene samles. Senk litt langsommere tilbake til brystet og gjenta øvelsen.

Vekt: kg, Sett: 3 , Reps: 10





7. BOSU: Sit up

Plasser korsryggen inn mot den nedre halvdel av BOSU-en. Legg resten av ryggen bakover. Hold hendene bak hodet og ha 90 graders vinkel i hofter og knær med føttene i gulvet. Løft deg opp ved å bruke magemusklene. Pass på å hele tiden beholde kontakt mellom korsryggen og BOSU-en.

Sett: 3 , Reps: 10

