**Hjemmetrening senior**

**Program 1 styrke**

10 x 3 av hver øvelse

Utstyr: To fylte vannflasker

* Skulderpress med vannflasker
* Stående roing med vannflasker
* Knebøy (med vannflasker om ønskelig)
* Good morning- hold vannflaskene strakt over hodet, bøy overkroppen strakt fremover for så kontrollert opp igjen.
* Markløft med vannflasker

**Program 2 Balanse**

10x 3 av hver øvelse

* Utfall
* Ett beins markløft- ett bein opp i luften. Beinet straks bakover, overkroppen kontrollert fremover for så opp i stående posisjon igjen.
* «Plukke epler». -Tenk deg at du plukker epler, strekk deg opp mot ene siden så lang du er, bøy deg ned og legg eplet i en tenkt bøtte, diagonalt med hvor du strakk deg. Husk å bytte side. Bruk gjerne vannflasker for litt ekstra motstand.
* Løft ett bein, hold noen sekunder opp før du senker det kontrollert ned igjen.
* ****Diagonalløft. – Stå på alle fire, løft motsatt arm og bein, kontrollert ned, for så å bytte arm og bein.

**Program 3 Utholdenhet**

10x 3 av hver øvelse

* Sitt på en stol, sykle med beina

10 mot høyre, 10 rett frem, 10 mot venstre **God Påske!**

* Ta på tærne, strekk deg opp så lang du er. Hopp gjerne på toppen om ønskelig
* Mountain climber
* Løp/ gå fort på stedet (30 repetisjoner per runde)
* Twiste på stedet. Bøy knærne mer og mer, for så å strekke ut igjen.