






Håndståendetrening i hjemmet

Dette program skal hjelpe deg til å trene håndstående hjemme på ulike nivåer.

Oppvarmning		
Øvelse	Antall ganger	Beskrivelse/link:
1. tøyning av håndledd	20 sek x 3	
2. Tøyning av skuldre og rygg	20 sek x 3	
3. «Dragen» tøyer baklår	8-10 x på hvert bein	

Nivå 1 – 3 runder

Fokusøvelser		
Øvelse	Antall ganger	Beskrivelse/link:
1. Hodestående	4 x 10 sek.	For å se link klikk her!
2. Needle kicks	8 ganger på hvert bein	For å se link klikk her
3. ¾ håndstående med nedgang	10 ganger	For å se link klikk her
4. L-stående	10 sek x 3	For å se link klikk her
5. Planke	30 sekunder	På strake armer



Nivå 2

Fokusøvelser		
Øvelse	Antall ganger	Beskrivelse/link:
1. Håndstående mot vegg	20 sekunder	Skyv deg op mot taket og gå fint ned igjen når du er ferdig.
2. Needle kicks	8 ganger på hvert bein	For å se link klikk her
3. ¾ håndstående med nedgang	10 ganger	For å se link klikk her
4. Spider-Man håndstående	10 sek x 3	For å se link klikk her
5. Plank lean	5-10 sekunder	For å se link klikk her

Nivå 3

Fokusøvelser		
Øvelse	Antall ganger	Beskrivelse/link:
1. Needle kicks	8 ganger på hvert bein	For å se link klikk her
2. Fri håndstående	10 ganger, så lenge som mulig	Skyv deg op mot taket og gå fint ned igjen når du er ferdig.
3. Lunges	10 x på hvert bein	For å se link klikk her
4. Jentespagat høyre	30 sekunder	Hold beina på linje
5. Spider-Man håndstående	20 sek x 3	For å se link klikk her
6. Plank lean	10-15 sekunder	For å se link klikk her
7. Jentespagat venstre	30 sekunder	Hold beina på linje