

## Avspenning - nivå 1 og 2

Avspenning er stressreducerende og det har også vist god effekt på blodtrykket. Gi denne informasjonen til treningsgruppen din.

Avspenningsøvelsene er delt opp i to sekvenser. Hver sekvens har en begynnerdel og videregående del. Begge varer i 30 minutter. Nybegynner delen er for deg som ikke har trent så mye avspenning før. Videregående delen har noen nye øvelser, men de fleste øvelsene er de samme, bare gjort litt tyngre.

Du skal kjenne at øvelsene er behagelig og gir en lett strekk, men ikke overdriv øvelsene slik at det gjør vondt. Vær oppmerksom på pusten din.

Utstyr du trenger er matte, håndkle eller noe annet å ha under deg.



## ◆ Liggende avspenning

Legg deg ned på ryggen med armene langs kroppen, spre beina litt og synk ned i matten.

Pust godt inn og ut. Slapp helt av i kroppen. Fokuser på at du er her og nå, pust inn og ut. Bli liggende på gulvet gjennom hele sangen. Etter at sangen er ferdig begynner du å vekke kroppen din igjen, rør på tærne og fingrene. Pust godt inn og ut under hele øvelsen.



## ◆ Trekke kneet opp mot brystet

Ligg fortsatt på gulvet og trekk høyre kne mot deg, la det venstre benet ligge nede i gulvet. Press kneet mot brystet og pust inn og ut fem ganger. Gjenta det samme med motsatt ben. Hver gang du puster ut, kommer du litt lenger inn med kneet mot brystet.

Holdetid: 30 sekunder.

Repetisjoner: 2 ganger på hvert ben.

Ingen pause mellom.



## ◆ Strekke legger

Ligg fortsatt på gulvet, strekk begge beina opp, rett ut knærne og trekk tærne ned mot deg. Kjenn at det strekker på baksiden av leggen. Press så tærne oppover. Kjenn at det strekker på framsiden av leggen.

Repetisjoner: 10 framside/bakside  
Ingen pauser mellom.



## ◆ Rulle ryggen

Trekk begge beina inn til brystet, og legg armene rundt knærne. Rull fra side til side med hele kroppen. På femte gynging kommer du opp i sittende stilling med beina plassert ned foran deg.

Repetisjoner: 5

Ingen pauser mellom.



## ◆ Strekke bakside ben

Sitt med rak rygg, press brystet ut og pust inn og ut. Len deg framover med overkroppen og kom så langt ned du klarer. Stolt holdning, se langt framover, ha rett rygg og pust dypt inn og ut. For hver utpust kommer du noen millimeter ned mot benet. Til slutt ruller du opp igjen med ryggen. Pust inn og ut ti ganger.

Repetisjoner: 1 repetisjon med 10 inn- og utpust.



## ◆ Setestrek

Sitt med det ene benet krysset over det andre. Bøy i kneet, hold omkring det og trekk det mot motsatt skulder til du kjenner at det strekker i setemuskulaturen. Pust inn og ut fem ganger. Gjør det samme med motsatt ben.

Holdetid: 30 sekunder.

Repetisjoner: 1 på hvert ben med 5 inn- og utpust.

Ingen pause mellom.



## ◆ Ryggstrekk

Stå på alle fire på gulvet og før setet bakover, ha armene strake ned i gulvet og strekk deg bakover. Ha vekten på setet. La hodet møte matta og pust inn og ut. Slapp helt av. Pust inn og ut ti ganger.

Repetisjoner: 1 med 10 inn- og utpust.



## ◆ Katten

Stå fortsatt på alle fire på gulvet. Ha skulderbladene ned mot ryggen og strekk nakken. Pust inn, svai ryggen og se opp. Pust ut, krum ryggen og se mot navlen.

Repetisjoner: 10 ganger med både svai og krum rygg.

Ingen pause mellom.



## ◆ Rulle overkroppen

Sitt på huk og skyt rumpa opp i været, knekk i knærne og la armene henge fra side til side. Hodet er med (bilde 1). Tenk at du lager halvsirkler rundt føttene dine med armene. Kom til midten igjen og rull opp virvel for virvel (bilde 2). Rull til slutt rolig opp med hodet. Rull skuldrene bakover og pust godt inn og ut. Trekk skuldrene opp mot ørene (bilde 3), hold og slipp de ned igjen. Gjenta det samme to ganger til.

Repetisjoner: 3

Ingen pauser mellom.



## ◆ Nakkestrekk

Trekk hodet skrått ned mot skuldrene og hold posisjonen. Fortsett med å ha fokus på å puste. Kjenn at det strekker i nakken og hold i 20 sekunder. Kom til midten, trekk hodet til andre siden og hold i 20 sekunder.

Repetisjoner: 2 til hver side.

Ingen pauser mellom.



## ◆ Strekke på ryggen og brystet

Trekk armene sammen og framfor brystet, press øvre del av ryggen bakover. Kjenn en lett strekk i ryggen og hold i 20 skeunder. Slipp opp, rist på skuldrene, trekk armene sammen bak og press brystet ut. Kjenn en liten strekk i brystet og hold i 20 sekunder.

Repetisjoner: 1 på både bryst og rygg.



## ◆ Strekke siden på overkroppen

Rett deg opp igjen og strekk deg til siden med en arm langs siden, kom så langt ned du klarer, pust inn og ut fem ganger. Kom opp igjen og gjør det samme med motsatt side.

Repetisjoner: 2 til hver side.

Ingen pauser mellom.



## ◆ Tøye hoftelødsbøyer

Stå med benene splittet og rett rygg. Plasser hendene i siden og press hoften fram til du kjenner at det strekker over hoften, og hold. Pust inn og ut. Kom inn med begge beina, og gjør det samme med motsatt ben.

Holdetid: 30 sekunder på hvert ben.

Ingen pause mellom.



## ◆ Tøye bakside ben

Stå med hendene i siden, sett det ene benet foran det andre og strekk det ut. Bøy litt i det andre benet, press tærne opp mot deg og senk overkroppen langsomt framover til du kjenner at det strekker på baksiden av benet. Unngå å krumme ryggen. Mens du tøyer puster du inn og ut og slenger armene ned 10 ganger.

Holdetid: 30 sekunder på hvert ben.

Ingen pause mellom.



## ◆ Liggende avspenning

Legg deg ned. Finn deg til rette og lukk igjen øyene. Pust godt inn og ut, og kjenn at du slapper av.



## ◆ Visualisering og tips til hva du kan si til gruppen

Tenk at du står under et fossefall.

Vannet rekker deg til livet, du kjenner vannet fra fossefallet komme ned fra hodebunnen, til ansiktet. Du kjenner hvor friskt vannet er, hvor deilig det er mot huden din. Vannet forsetter nedover nakken, skuldrene, brystet og armene.

Vannet forsetter å sile nedover

korsryggen og magen. Du står der og puster inn energien fra vannet. Du hører hvordan fossefallet treffer vannet du står i. Du puster godt inn og ut.



## ◆ Liggende avspenning

Legg deg ned på ryggen med armene langs kroppen, spre beina litt og synk ned i matten. Pust godt inn og ut. Slapp helt av i kroppen. Fokuser på at du er her og nå, pust inn og ut. Bli liggende på gulvet gjennom hele sangen. Etter at sangen er ferdig begynner du å vekke kroppen din igjen. Rør på tærne og fingrene. Pust godt inn og ut under hele øvelsen.



## ◆ Trekke kneet opp mot brystet

Ligg fortsatt på gulvet og trekk høyre kne mot deg, la det venstre benet ligge nede i gulvet. Press kneet mot brystet og pust inn og ut fem ganger. Gjenta det samme med motsatt ben. Hver gang du puster ut, kommer du litt lenger inn med kneet mot brystet.

Holdetid: 20 sekunder.

Repetisjoner: 2 på hvert ben.

Ingen pause mellom.



## ◆ Beina til side og rotasjon med armer

Ligg på ryggen med strake ben og armene rett ut til siden. Løft så det ene benet strakt opp fra gulvet, roter kroppen over til motsatt side. Armene og øvre del av rygg og skuldre ligger i gulvet hele tiden. Bli i denne situasjonen, kom rolig tilbake til utgangstilling og gjenta til motsatt side.

Holdetid: 30 sekunder.

Serier: 2 på hver side.

Ingen pauser mellom.



## ◆ Katten

Stå på alle fire på gulvet. Ha skulderbladene ned mot ryggen og strekk nakken. Pust inn, svai ryggen og se opp. Pust ut, krum ryggen og se mot navlen.

Repetisjoner: 10 ganger med både svai og krum rygg.

Ingen pause mellom.



## ◆ Yoga

Legg deg ned på magen med hendene inntil armhulene, ha spisse albuer pekende rett opp (bilde 1). Stram mageregionen og press deg opp til en plankeposisjon med strake armer (bilde 2). Press rumpa opp mot taket. Før deretter hoftene bakover mens du strekker ut armene, press leggene ned i gulvet og se mot lårene (bilde 3). Bli her, pust dypt inn og ut.

Kom til plankeposisjon igjen (bilde 2). Press deg rolig ned mot matta, armene tett inntill kroppen mot armhulene (bilde 1). Når du er nede, strekker du armene i en utstrekt posisjon med hodet opp (bilde 4). La beina hvile på matta, det er kun overkroppen som presser seg opp. Pust dypt inn og ut.

Kom ned igjen (bilde 1) og herfra presser du rumpa opp mot taket. Før deretter hoftene bakover mens du strekker ut armene, presser leggene ned i gulvet og ser mot lårene (bilde 3). Bli her, pust dypt inn og ut. Når du er nede, strekker du armene i en utstrekt posisjon med hodet opp (bilde 4). Gjenta sammenhengende fire ganger til.

Repetisjoner: 5

Pauser mellom repetisjoner: 10-20 sekunder.



## ◆ Benstrek

Kom opp til en sittende stilling med beina strukket ut foran deg (bilde 1). Rett deg opp i ryggen og før armene over hodet. Forsett med å holde ryggen rett, og før overkroppen med armene framover mot føttene dine. Skyt ut brystet og tenk en "fin holdning". Bli her og pust inn og ut (bilde 2). For hver utpust kommer du noen millimeter ned. Pust inn og ut. Pass på at knærne er strukket helt ut. Kom opp igjen, sitt med en rett holdning. Press tærne ned mot gulvet og før de opp igjen og bak og mot deg. Gjenta ti ganger.

Spre beina, forsett å sitte med rak rygg, og før motsatt arm over hodet til motsatt ben (bilde 3). Kjenn at du strekker på siden. Pust inn og ut. Kom opp til midten igjen, og gjør så det samme til motsatt side.

Repetisjoner: 10

Ingen pause mellom.



## ◆ Rulle

Kom opp på huk og skyt rumpa opp i været, knekk i knærne og la armene henge fra side til side og hodet er med. Tenk at du lager halvsirkler rundt bena dine. Kom til midten igjen og rull opp virvel for virvel, rolig. Rull opp med hodet til slutt.

Repetisjoner: 10

Ingen pause mellom.



## ◆ Skulderrulle

Rull skuldrene bakover og pust godt inn og ut. Trekk skuldrene opp mot ørene, hold og slipp de ned igjen. Gjør dette ti ganger til sammen.

Repetisjoner: 10

Ingen pause mellom.



## ◆ Nakkestrekk

Trekk hodet skrått ned mot skuldrene og hold posisjonen. Fortsett med å puste. Kjenn at det strekker i nakken og hold i 20 sekunder. Kom til midten, trekk til andre siden og hold i 20 sekunder.

Repetisjoner: 2 til hver side.



## ◆ Strekke ryggen og brystet

Trekk armene sammen og frem, press øvre del av ryggen bakover. Kjenn en lett strekk i ryggen og hold i 20 sekunder. Slipp opp, rist på skuldrene, trekk armene sammen bak og press brystet ut. Hold i 20 sekunder.

Repetisjoner: 2 på både bryst og rygg.

Ingen pause mellom.



## ◆ Strekke siden på overkroppen

Rett deg opp igjen og strekk deg til siden med en arm langs siden og en arm på skrå over hodet. Pust inn og ut fem ganger i denne posisjonen og kom så langt ned du klarer. Gjør det samme på motsatt side.

Repetisjoner: 2 til hver side.

Ingen pause mellom.



## ◆ Tøye hoftelødsbøyer

Stå med benene splittet og rett rygg. Plasser hendene i siden og press hoften fram til du kjenner at det strekker over hoften, og hold. Pust inn og ut. Kom inn med begge beina, og gjør det samme med motsatt ben.

Holdetid: 30 sekunder på hvert ben.

Ingen pause mellom.



## ◆ Tøye bakside ben

Stå med hendene i siden, sett det ene benet foran det andre og strekk det ut. Bøy litt i det andre benet, press tærne opp mot deg og senk overkroppen langsomt framover til du kjenner at det strekker på baksiden av benet. Unngå å krumme ryggen. Mens du tøyer puster du inn og ut og slenger armene ned ti ganger.

Holdetid: 30 sekunder på hvert ben.

Ingen pause mellom.





## ◆ Liggende avspenning

Legg deg ned. Finn deg til rette og lukk igjen øyene. Pust godt inn og ut, og kjenner at du slapper av.

## ◆ Hold og slipp

Knytt høyre hånd og hold alt du kan: hold, hold, hold og slipp opp. Gjør det samme med venstre hånd. Gjenta to ganger.

## ◆ Visualisering og tips til hva du kan si til gruppen

Tenk at du står under et fossefall. Vannet rekker deg til livet, du kjenner vannet fra fossefallet komme ned fra hodebunnen, til ansiktet. Du kjenner hvor friskt vannet er, hvor deilig det er mot huden din. Vannet forsetter nedover nakken, skuldrene, brystet og armene. Vannet forsetter å sile nedover korsryggen og magen. Du står der og puster inn energien fra vannet. Du hører hvordan fossefallet treffer vannet du står i. Du puster godt inn og ut.

