

# Øvelser med strikk

Dynamiske øvelser: Øvelser med bevegelse  
Statisk øvelser: Spenning i muskulaturen uten bevegelse

Før du begynner med strikkøvelsene er det viktig at du spenner den tverrgående magemuskelen. Trekk nedre del av magen lett inn og lag et muskelkorsett rundt korsryggen. Du skal kunne prate og puste vanlig. Denne muskelkontakten skal du ha hele tiden under alle øvelsene. Strikkens stramhet bestemmer hvor hard motstand du får under øvelsene. Husk å ta bevegelsene helt ut slik at effekten blir størst mulig.

BRYST:



Dynamisk øvelse. Fest strikkens midtre del til et egnet festepunkt i skulderbladshøyde. Still deg med ryggen til strikkfestet og trekk strikken med strake armer foran kroppen. Resten av overkroppen står i ro. Rolige og kontrollerte bevegelser gir den beste effekten. Husk at skuldrene skal være lave. Gjenta øvelsen ønsket antall ganger.

OVERARM BAKSIDE:



Dynamisk øvelse. Stå på strikkens ende. Legg strikken langs kroppens bakside og hold andre enden med begge hender over hodet. Hold albuen inn mot hodet, knekk lett i nakken og strekk strikken på skrå opp mot taket med underarmene. Slipp rolig underarmene ned igjen uten å endre albuenes stilling. Gjenta øvelsen ønsket antall ganger.

MELLOM SKULDERBLAD-PARTIET:



Dynamisk øvelse. Fest strikkens midtre del til et egnet festepunkt i mage- eller brysthøyde. Still deg med ansiktet mot strikken og trekk begge albuer bakover. Rolige og kontrollerte bevegelser gir den beste effekten. Husk at skuldrene skal være lave. Gjenta øvelsen ønsket antall ganger.

OVERARM FORSIDE:



Dynamisk øvelse. Stå på strikkens midtre del med ett eller to bein, avhengig av hvor stram du ønsker strikken. Hold albuen inntil kroppen mens du trekker strikken opp med underarmene. Slipp rolig underarmene ned igjen uten å endre albuenes stilling. Gjenta øvelsen ønsket antall ganger.

SKULDRE:



Dynamisk øvelse. Stå på strikkens midtre del med ett eller to bein, avhengig av hvor stram du ønsker strikken. Trekk strikken opp slik at albuen er parallell med skuldrene. Slipp rolig armene ned igjen. Gjenta øvelsen ønsket antall ganger.

RYGG:



Dynamisk øvelse. Fest strikkens midtre del på et egnet festepunkt over skulderhøyde. Still deg med ansiktet mot strikken og trekk den med strake armer ned og forbi kroppen. Husk å holde skuldrene senket under øvelsen. Gjenta øvelsen ønsket antall ganger.

