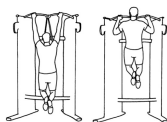




1. Knebøy m/hantler

Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene og en hantel i hver hånd. Bøy ned til ca 90 grader i knærne og skyv eksplosivt opp til utgangsposisjon igjen. Hold ryggen rett under hele øvelsen.

Vekt: **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 10-12**



2. Pullups m/strikk

Heng med et bredt overhåndsgrep, fest en strikk rundt knærne som holdes i bøyd posisjon. Trekk deg rett opp til nakken er i høyde med hendene. Senk rolig tilbake. Hold blikket rettet fremover under utførelse.

Vekt: **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: maks**



3. Step up m/ kneløft

Sett ett ben på kassen som står foran deg. Vær påpasselig med at kne og tå peker rett frem i samme retning. Legg all vekten på det benet som står på trinnet og "tramp gjennom" kassa. Løft deg opp på det benet som står på trinnet. Stram forsiden av lår og setet slik at du strekker ut det benet du står på. Motsatt ben løftes opp i bøy. Senk deg rolig ned igjen og gjenta med motsatt ben.

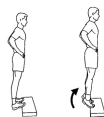
Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12



4. Pushups

Stå med hender og føtter i underlaget, resten av kroppen er strak. Senk brystet rolig ned mellom hendene dine og press deg opp igjen til armene er strake. Fullfør bevegelsen ved å presse den øvre delen av ryggenraden opp slik at skulderbladene beveges fra hverandre. Senk rolig ned igjen.

Sett: 3 , Repetisjoner: maks



5. Tåhev på stepkasse

Stå på kanten av en stepkasse (et trappetrinn eller en benk kan også benyttes), slik at hælene er fri. Ha ca. hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til stående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.

Sett: 3 , Repetisjoner: 15-20



6. Toe raise

Stå på hælene inntil en vegg og løft opp forfoten.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 10

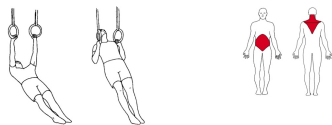


7. Sideveis gange m/miniband rundt ankel

Plasser et miniband rundt ankene og still deg i en bredbeint posisjon slik at du får godt spenn i minibandet. Bøy lett i hofter og knær og plasser hendene på hoftene. Gå sideveis samtidig som du hele tiden beholder et spenn i strikken, samt lett bøy i hofte og knær.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 10-15 skritt hver vei





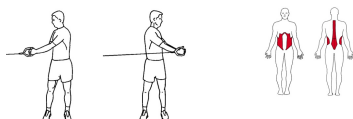
8. Ring row, føttene på bakken

Start med kroppen strak og føttene på bakken. Ryggen er ned mot bakken, og kroppen holdes rett som en planke. Start bevegelsen ved å trekke deg opp til ringene. Kroppen skal trekkes helt opp, slik at hendene kommer i kontakt med brystkassen.

Fra topp posisjonen senkes kroppen kontrollert tilbake til startposisjonen.

Husk å holde kroppen strak gjennom hele øvelsen.

Sett: 3 , Repetisjoner: maks



9. Stående rotasjon m/strake armer strikk

Hold håndtaket i navlehøyde og stå med overkroppen rotert mot strikken. Drei overkroppen og sving armene mot den andre siden.

Vekt: kg, Sett: 2 , Repetisjoner: 10-15 hver vei



10. Dead bug

Løft opp beina til du har en 90 graders vinkel i hofte og strake knær, samtidig som du løfter overkroppen litt og armene strakt opp mot taket. Dette er utgangsstillingen. Vekselsvis senk ned motsatt bein og arm, og gjenta på motsatt side.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 10-20

