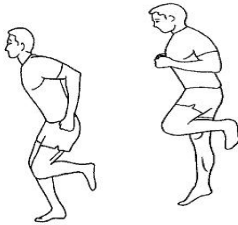


Basisferdigheter: Styrketrening bein og Skulder - mage

Økt 4 – Finter

Øvelse 1: Hinke

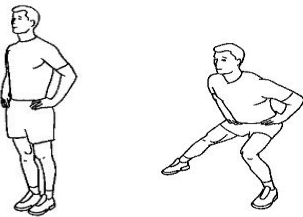


Hink framover på ett ben. Sørg for at kneet er over tå og på linje med ankelen hver gang du lander. Gjenta øvelsen med det andre benet.

Antall reps: 4-6 (Tilpass)

Antall serier: 4

Øvelse 2: Utfall til siden

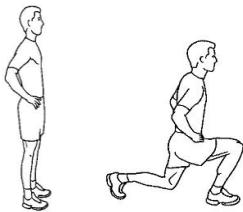


Stå med samlede ben og sett armene i siden. Før det aktive benet ut og legg tyngden av kroppen over til denne siden. Når foten treffer gulvet bremses bevegelsen. Ved sluttstilling er det aktive ben bøyd, og standbenet er tilnærmet strakt. Returner hurtig til startstillingen.

Antall reps: 12-14 (Tilpass)

Antall serier: 4

Øvelse 3: Utfall frem

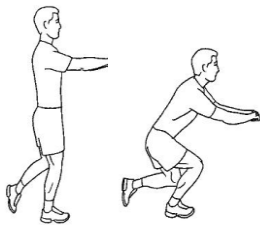


Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og fall framover. Når benet treffer gulvet bremses du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.

Antall reps: 12-14 (Tilpass)

Antall serier: 4

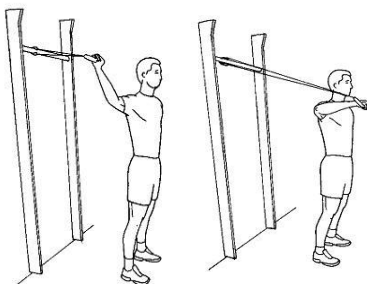
Øvelse 4: Enbens knebøy



Stå på ett ben. Det passive ben kan eventuelt settes bak det andre og kun støtte bevegelsen. Bøy ned til ca. 90 grader i kneet. Hold overkroppen oppreist og blikket fram. Gjenta med motsatt ben.

Antall reps: 12-14 (Tilpass)
Serier: 4

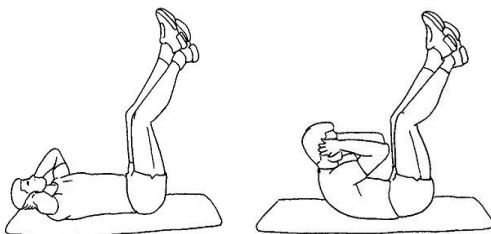
Øvelse 5: Skulderrotasjon ned m/strikk



Fest strikken høyt oppe i ribbeveggen. Stå med håndtakene i den ene hånden og med ryggen mot ribbeveggen. Ha armen hevet og ca. 90 grader i albuen. Rotér i skulderleddet slik at håndtaket svinges ned, mens overarmen holdes i samme stilling. Bytt arm.

Antall reps: 15-20 (Tilpass)
Antall serier: 4

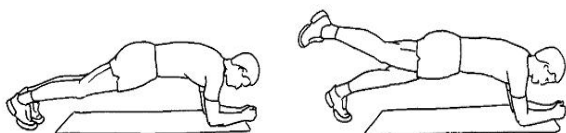
Øvelse 6: Sit ups



Ligg på ryggen med løftede ben og hendene bak hodet. Løft hodet og overkroppen i retning av lårene og senk tilbake. Sørg for en jevn bevegelse

Kroppsvektkg: 4 sets x 15-20 reps (Tilpass)

Øvelse 7: Firfotstående benløft



Stå på tær og albuer og hold kroppen fiksert. Forsøk å løfte ett ben slik at det er i forlengelse av kroppen. Bytt ben.

Kroppsvektkg: 4 sets x 15-20 reps
