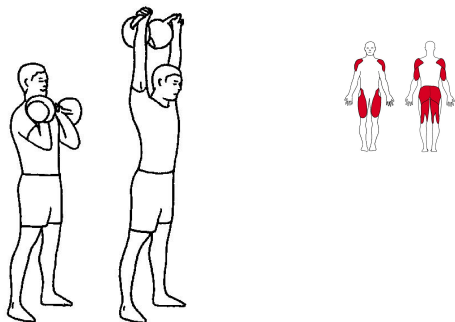


## Styrkeøkt 1

Øvelser som inkluderer motstand av type vekt, er det viktig at du er kreativ. Om du ikke har tilgjengelig kettlebell/manualer kan du bruke vannflasker, steiner, kubber osv.

Varm opp med dynamisk oppvarmingsprogram

1 Liter vann = 1 KG (da er det lett å regne hvor mange kilo du får om du holder fire 1,5L flasker i en pose f.eks.).

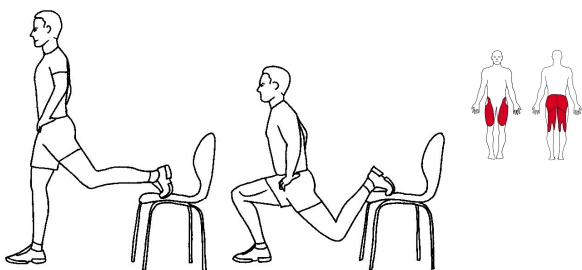


### 1. Kettlebell thruster

Start med kettlebellene fremfor, men tett inntil kroppen. Stå med skulderbredde avstand mellom føttene, og senk kroppen kontrollert ned som i en dyp knebøy. Sitt bak og ha tyngden på helene. Fra bunnsposisjon strekkes kroppen oppover og avsluttes med å presse kettlebellene opp over hodet. Bruk bena aktivt til å få kulene opp over hodet med strake armer. Det er viktig at ryggen holdes rett gjennom hele bevegelsen.

Bruk vannflasker eller noe annet om du ikke har vekter tilgjengelig.

**Vekt:**      **kg, Sett: 4 , Reps: 10**



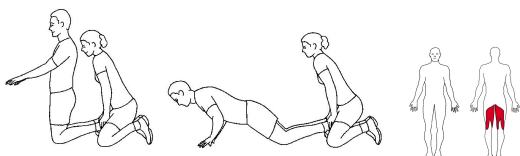
### 2. Bulgarsk utfall på stol

Stå på ett ben med knær og tær pekende rett frem. Sett en stol ca 1 meter bak deg og plasser motsatt ben på stolen. Gjør en knebøy og vær påpasselig med å holde kne over tå under hele øvelsen.

10 repetisjoner på hvert bein. Om du ønsker å gjøre det litt vanskeligere så hopp med det ene beinet som presser i fra for hver repetisjon.

Ønsker du å ha mer motstand kan du bruke vekter, vannflasker, vedkubber osv.

**Sett: 3 , Reps: 10**



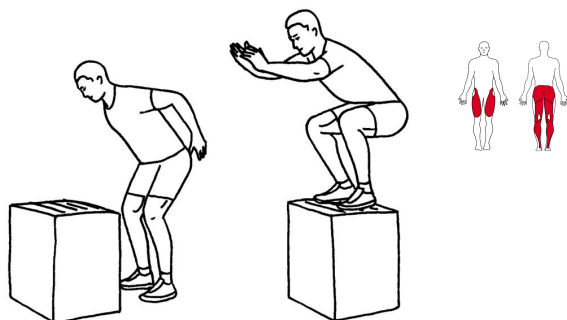
### 3. Nordic hamstrings

Stå oppreist på knærne. La en treningskamerat holde omkring ankene. Senk overkroppen framover mens du spenner lår-hofte-rygg muskulaturen, og holder rygg og hofter strake. Brems bevegelsen ned mot gulvet så nærme gulvet du klarer og når du ikke klarer å bremse mer tar du imot med armene og skyver deg opp tilbake til startstilling.

Har du ingen til å holde deg, putt beina under senga eller sofaen om mulig for å få gjennomført øvelsen.

**Sett: 3 , Reps: 10**





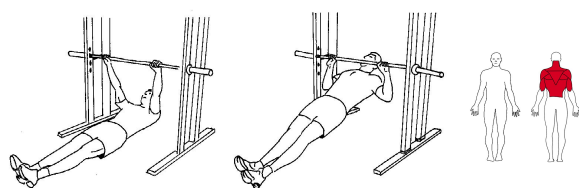
#### 4. Spenstopp på høy boks

Ta god sats - svikt i knærne og bruk armene. Hopp opp på en høy boks. Fokuser på en myk landing med god bøy i knærne.

Prøv å sats alt du har oppå en oppnåelig høyde, GÅ ned fra boksen.

2 min pause mellom hvert sett.

**Sett: 5 , Reps: 5 , Pause: 2 min 0 sek**



#### 5. Horizontal kroppsheving, overarmsgrep

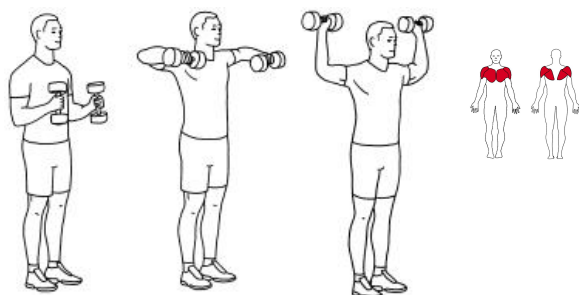
Ta et grep som er litt bredere enn skulderbredden og heng med en strak fiksért kropp. Trekk deg opp til brystet berører stangen og senk rolig tilbake.

Her kan du bruke enden av et spisebord, ligg under bordet og ta tak for å løfte deg opp. Finn en grein ute i skogen eller under en trapp.

Dra så langt opp som du greier.

Det blir lettere om en står mer oppreist, ligger en mer horisontalt blir det tyngre. Dette kan du stille selv.

**Vekt:        kg, Sett: 3 , Reps: max**



#### 6. Abduksjon og utadrotasjon i skulder

Stå med hantler i hender med ca 100° bøy i albue. Før armene ut til siden til skulderhøyre og roter overarmen utover i denne posisjonen. Stopp utadrotasjonen når underarmen er parallell med kroppens frontalplan.

**Vekt:        kg, Sett: 4 , Reps: 8**





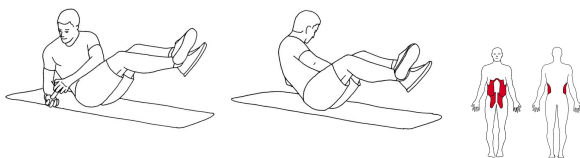
### 7. BOSU: Push up med tyngdeoverføring

Stå på tærne eller knærne foran BOSU-en/håndballen og plasser en hånd på toppen av BOSU-en/håndballen og en på gulvet. Start med strekte armer. Senk kroppen ned mot BOSU-en/håndballen ved å føre albue rett ut til siden samtidig som du bøyer dem. Press tilbake i utgangsposisjon ved å strekke armene og skyve fra. Før tyngden over på begge armene på toppen av BOSU-en/håndballen. Beveg deg til andre siden og gjenta øvelsen med den andre armen på BOSU-en/håndballen.

Som forklart, bruk gjerne håndballen din, stå på tærne (vanlig push up stilling) eller på knærne, alt ettersom hva du greier.

10 repetisjoner til sammen, fem på hver side.

**Sett: 4 , Reps: 10**

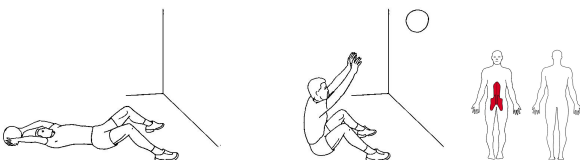


### 8. Russian Twist m/hantel

Sitt på en matte og hold en hantel med begge hender foran deg med bøyde albuer. Len overkroppen litt bakover og løft føttene opp fra matten. Før hantelen til siden slik at du roterer overkroppen kontrollert. Gjenta vekselvis fra side til side.

Bruk noe som veier litt. Vannflasker er fint, en stein, vektskive, kettlebell osv.

**Vekt:      kg, Sett: 4 , Reps: 20**



### 9. Sit up m/ball 5

Ligg på ryggen med bøyde ben og hold ballen over hodet. Løft overkroppen opp og fram mot lårene og kast ballen mot en vegg. Grip den og gjenta. Sørg for en jevn bevegelse.

Bruk håndballen du har :)

ønsker du litt mer motstand bruk en medisinball/en ball med vekt om du har tilgjengelig.

Du skal ikke kaste ballen du bruker, hardt i veggen.

**Sett: 4 , Reps: 10**

