

Styrkeøkt 2 - fokus på fullkropp

Øvelse 7 og 8 kjøres som supersett. Det vil si at du gjør et sett av begge øvelsene før du har pause.

Varm opp med dynamisk oppvarmingsprogram

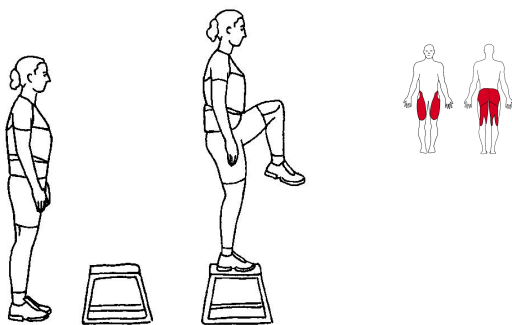


1. Hip thrust

Legg skulderpartiet ditt på en stol eller benk, Ha armene i kryss foran brystet, føttene i gulvet og ca 80-90 grader bøy i knærne. Senk setet ned mot gulvet og skyv deretter hoften så høyt opp som du klarer ved å stramme setemuskulaturen. Senk rolig ned igjen og gjenta.

For å gjøre øvelsen tyngre, hold vekt oppå hoften med begge hendene.

Sett: 3 , Reps: 10

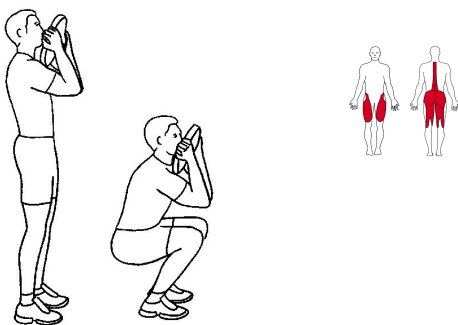


2. Step-up med kneløft med vektvest

Ha på vektvest. Stå foran en step eller et trappetrinn. Gå opp på trinnet med høyre ben. Løft deretter venstre kne høyt opp og senk deg deretter rolig ned til startstilling. Gjenta øvelsen med motsatt ben.

For å gjøre øvelsen tyngre, hold vekt i hver arm eller ha på en ryggsekk, med vekt oppi. 8 repetisjoner på hvert bein - fire ganger

Vekt: kg, Sett: 4 , Reps: 8



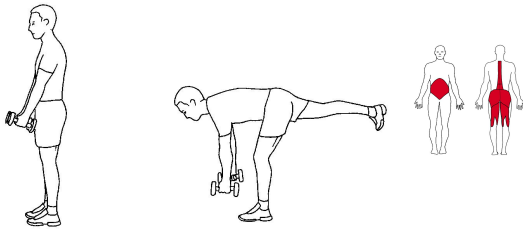
3. Dyp frontbøy m/vektskive

Hold hodet i en posisjon hvor blikket er rettet fremover under hele øvelsen. Vektskiven holdes i front, hvilende på skulder og/eller i hånden. Løft albuen slik at vektskiven ligger stabilt og ryggen jobber stabiliserende. Start med strake ben i skulderbreddes avstand, med tyngdepunktet rett gjennom kroppen med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av fot. Mage og korsrygg skal holdes stabil gjennom alle deler av øvelsen. Trekk pusten på vei ned, hold i øvelsens nedre fase og pust deretter ut på vei opp.

Øvelsen kan gjøres uten vekt eller med vekt. Viktig at du holder det du velger som belastning tett inn mot kroppen, hvilende på skuldre og øvre del av bryst.

Vekt: kg, Sett: 3 , Reps: 10



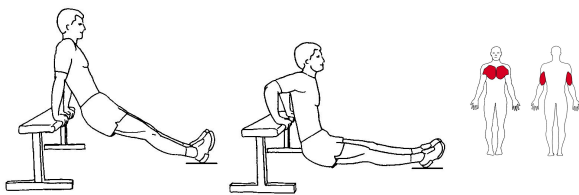


4. Ettbens rumensk markløft

Stå på ett ben med en vekt i hver hånd. Hold ryggen rett og blikket frem. Løft det bakre benet samtidig som du bøyer overkroppen gradvis fremover. Bøy kneet noe på det benet du står på. Hold ryggen rett mens du bøyer deg fremover. Du skal ta ut hele bevegelsen i hofteleddet. Rett opp overkroppen igjen mens du senker benet tilbake til startposisjonen

8 repetisjoner på hvert bein - fire ganger.

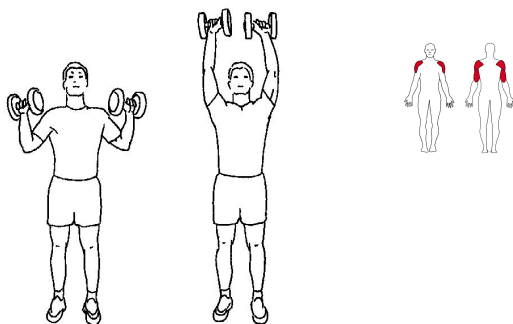
Vekt: kg, Sett: 4 , Reps: 8



5. Dips på en benk

Støtt deg mot benken med ca. skulderbreddes grep. Kroppen holdes tilnærmet strak slik at kun hælene er i gulvet. Bøy i albuen og senk kroppen ned mot gulvet. Press opp igjen.

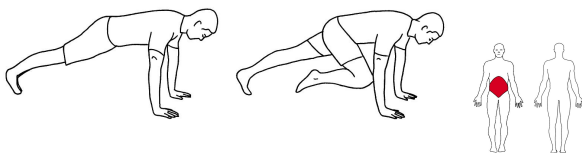
Sett: 3 , Reps: 10



6. Stående hantelpress

Stå med et godt grep om hantlene som holdes på utsiden av skuldrene. Press opp til hantlene holdes på strake armer over hodet.

Vekt: kg, Sett: 3 , Reps: 10



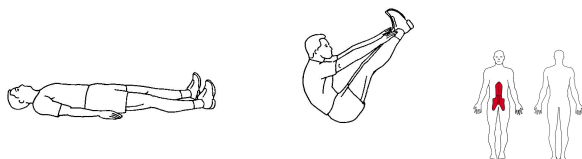
7. Mountain climber

Start i en push-ups posisjon. Hold mage og rygg stabil, mens du trekker kneet opp til albuen før du fører foten tilbake til startposisjon. Jobb med annenhvert ben.

Kjør øvelse 7 og 8 rett etterhverandre. Første et sett med øvelse 7 så ett sett med øvelse 8 før du tar pause

Sett: 4 , Reps: 20





8. Foldekniven sit-up

Ligg på ryggen med armene ned langs siden. Løft benene opp mot kroppen samtidig som du løfter overkroppen mot benene. I sluttstillingen berører kun setet gulvet og fingrene berører ankel/tær.

Kjør øvelse 7 og 8 rett etterhverandre. Første et sett med øvelse 7 så ett sett med øvelse 8 før du tar pause

For å gjøre denne øvelsen tyngre hold en ball eller en vekt med begge armene.

Sett: 4 , Reps: 10

