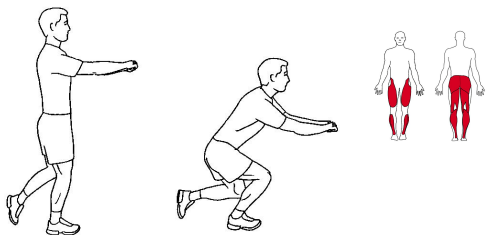


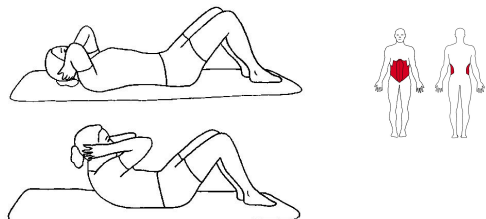
Helkroppsprogram



1. Ettbens knebøy

Stå på ett ben. Fokuser på vannrett linje mellom hoftene og loddrett linje hofte-kne-ankel. Bøy hofte og kne ved å sette rumpa bak og ned så langt du kommer. Hold stolt bryst og blikket fram. Ta så mange knebøy di klarer før du bytter bein.

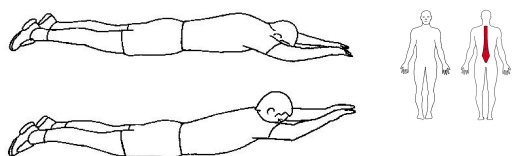
Sett: 3 , Reps: 10-15



2. Sit up, rette og skrå

Ligg på ryggen med bøy i hofter og knær. Hold hendene bak nakken (eller på bryst) og løft hodet og overkroppen, slik at kun korsryggen til sist berører underlaget. Senk rolig tilbake og gjenta øvelsen. Gjør gjerne både skrå og rette sit-ups. Ta så mange du greier per runde.

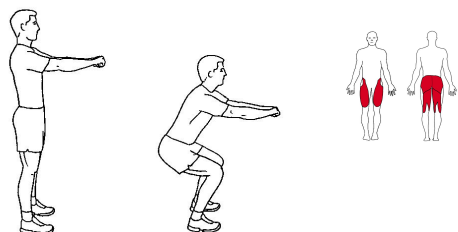
Sett: 3 , Reps: 10-20



3. Mageliggende rygghev

Ligg på magen med armene over hodet. Knip setet sammen og stram ryggmuskulaturen og løft overkroppen og armene opp fra gulvet. Hold stillingen i 3-5 sek. og senk overkroppen tilbake. Hvil tilsvarende før du gjentar øvelsen.

Sett: 3 , Reps: 10-15



4. Knebøy

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen og du kan ha sekk med tyngde i på ryggen.

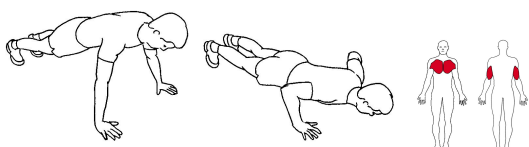
Sett: 3 , Reps: 10-15



5. Push up (Nivå1)

Stå på knærne med en fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.

Sett: 3 , Reps: 8-15

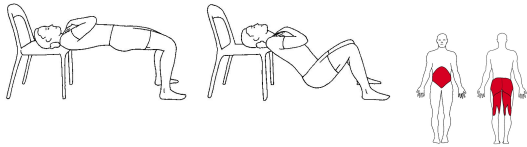


6. Push up (Nivå2)

Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften. Ta så mange du greier på tær og sett eventuelt knærne nedi for å fullføre runden (setet).

Sett: 3 , Reps: 8-15

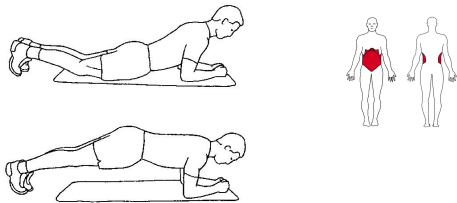




7. Hip thrust

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.

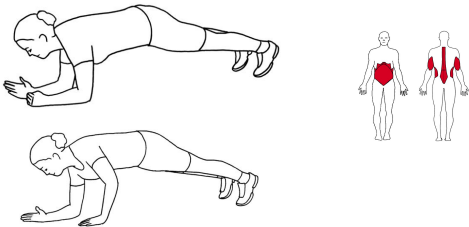
Sett: 3 , Reps: 10-15



8. Planken (Nivå1)

Stå på tær og albuer. Løft bekkenet opp fra gulvet ved å stramme opp i rygg og mage. Stabiliser kroppen og hold stillingen så lenge du klarer.

Sett: 3-5



9. Planken (Nivå2)

Plassér hendene i skulderhøyde og løft bekkenet slik at du står på tær og hender. Stram opp i mage- og korsryggregionen, unngå svai i korsryggen. Gå vekselvis opp og ned på albue.

Sett: 3-5

