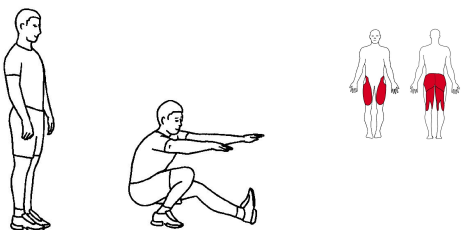


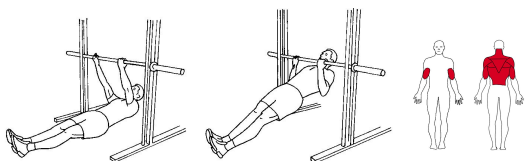
## Helkroppsprogram for økt styrke



### 1. Pistol squat (alternativt ettbens knebøy som beskrevet i styrke 1)

Start stående med all tyngden på den ene foten. Bevegelsen starter ved å sette deg ned på den vekt bærende foten, mens den andre foten strekkes ut fremfor kroppen. Kontroller bevegelsen til bunnposisjon og trykk deretter opp til stående. Hoften skal under kneleddet i bunnposisjon.

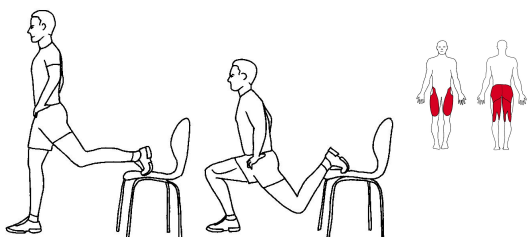
**Sett: 3 , Reps: 10-15**



### 2. Horisontal kroppsheving (bruk stang, lekestativ eller lignende).

Velg mellom smalt underarms grep eller litt bredere overarmsgrep og heng med en strak fiksert kropp. Trekk deg opp til brystet berører stangen og senk rolig tilbake. NB! STOLT BRYST hele tiden. Øvelsen gjøres lettere ved å stå med bøyde knær-

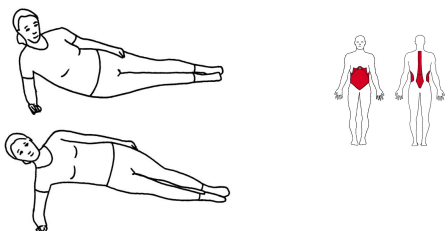
**Sett: 3 , Reps: 10-15**



### 3. 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. Ta så mange du greier på ett ben før du bytter.

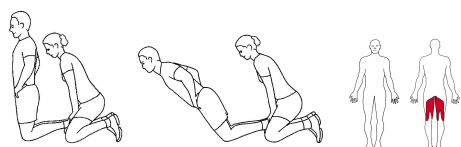
**Sett: 3 , Reps: 10-15**



### 4. Statisk sideplanke på albue

Ligg på siden og støtt deg på den ene albuen. Løft hoften fra underlaget og finn nøytralstillingen i rygg og bekken. Hold stillingen så lenge du klarer før du bytter side.

**Sett: 3-5**

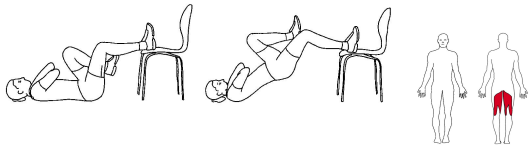


### 5. Nordic hamstrings m/retur (må være 2).

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. Snu bevegelsen før kroppen når gulvet og vend tilbake til utgangsposisjonen.

**Sett: 3 , Reps: 8-15**

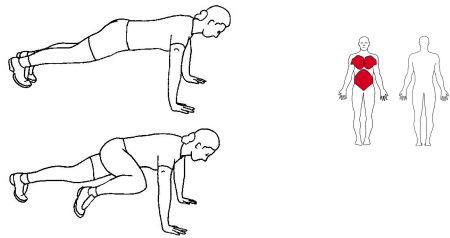




### 6. Alternativ til Nordic Hamstring: Ryggliggende bekkenhev

Ligg på ryggen med armene i kryss over brystet. Bøy hofte og kne i cirka 90 grader og plasser den ene hælen på en stol. Det andre benet holdes i luften. Aktiver baksiden av låret og løft deg opp slik at sete letter fra bakken og overkroppen er strak i luften. Senk deg rolig ned igjen.

**Sett: 3 , Reps: 8-15**



### 7. Push ups med benopptrekk

Stå på tær og strake armer. Før det ene kneet opp mot samme sides albue og beveg rolig tilbake, gjenta med motsatt sides ben. Bøy deretter i albuen og senk brystet ned mot gulvet. Skyv deg opp til utgangsposisjon.

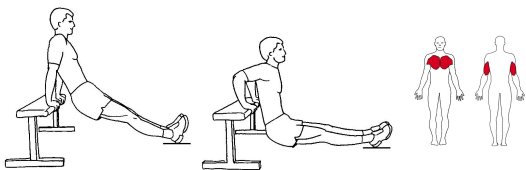
**Sett: 3 , Reps: 8-15**



### 8. Båten, rotasjon med hantel

Sitt på en matte med lett bøy i hofter og knær og hold en hantel med begge hender foran kroppen. Len overkroppen litt bakover og løft føttene opp fra matten. Roter overkroppen rolig til annenhver side. Fokus på lett krum i korsrygg.

**Vekt: 1-3 kg, Sett: 3 , Reps: 8-15**



### 9. 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. NB! Albuer presses mot hverandre slik at de peker bakover. Lettere variant med bøyd knær.

**Sett: 3 , Reps: 8-15**

