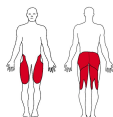
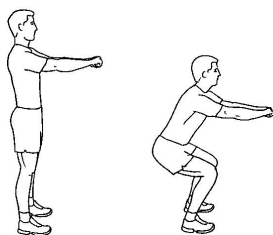


Styrkeprogrammet anbefales å trene 3 ganger pr. uke.

Øvelsene gjennomføres parvis, ved at settene i øvelse 1 og 2 gjennomføres annenhver gang til øvelsene er ferdig. Deretter gjøres det samme med øvelse 3 og 4, osv. Korte pauser mellom settene og øvelsene.

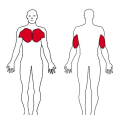
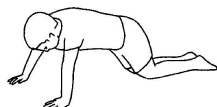


1. Knebøy 1

#603

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.

Sett: 2 , Reps: 12-15

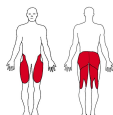
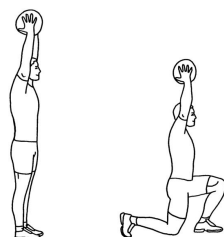
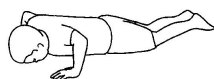


2. Push-ups på knærne

#8103

Ha et skulderbrett grep. Senk kroppen mot gulvet og press tilbake. NB! Det er viktig at brystet er i bakken i hver eneste repetisjon. Hvis du klarer å ta armhevinger uten knærne nedi, kan du gjøre det så lenge du klarer av de 45 sek.

Sett: 2 , Reps: 15-25

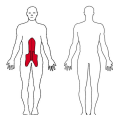


3. Gående utfall med ball

#10282

Stå med samlede ben og hold en ball over hodet med strake armer. Løft det ene benet, og gå framover på rett linje. Når det bakre benet treffer gulvet, spenner du fra og tar et nytt steg med det andre benet. Overkroppen skal være rett. Husk knær over tær gjennom hele øvelsen. 1 sett er det samme som 8 repetisjoner på hver fot.

Vekt: 1-5 kg, Sett: 2 , Reps: 8 8

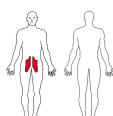
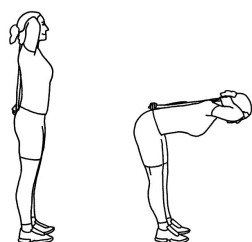


4. Sit up 6

#272

Ligg på ryggen med benene så vidt løftet over gulvet. Armene holdes ned langs siden. Trekk knærne opp mot brystet samtidig som du løfter overkroppen mot knærne. Strekk benene og ryggen og gjenta.

Sett: 2 , Reps: 20-30

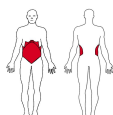
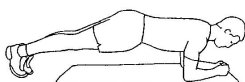


5. Good Mornings m/pinne langs ryggssøyle

#10137

NB! Hvis stokken forlater/går ut fra hoften når du bøyer deg frem, har du ikke rett nok rygg. Stå med skulderbreddes avstand mellom føttene. Hold stangen bak deg med begge hender og la den hvile langs ryggen. Legg kroppsvekten på hæl og før hoftene bakover samtidig som du holder ryggen strak. Stopp bevegelsen når hoften er i ca. 90° vinkel. Vend tilbake til utgangsstilling ved å presse hoften fremover.

Sett: 2 , Reps: 12

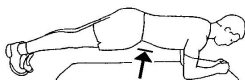


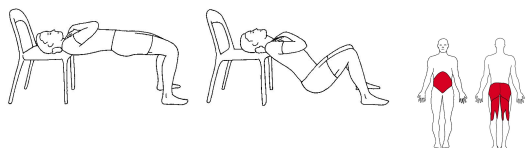
6. Planke på albuer og tær

#781

Stå på tær og albuer og finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Unngå mye "svai" og "rumpa til værs". Trener primært: m.rectus abdominis, m.transversus abdominis, m.obliquus externus abdominis, m.obliquus internus abdominis. . Assisterende muskler: m.erector spinae, m.serratus anterior m.fl.

Sett: 2 , Varighet: 1 min 0 sek



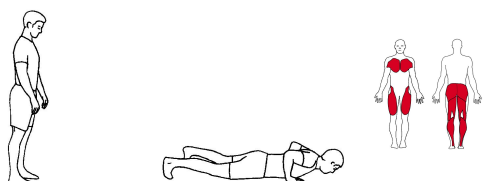


7. Hip thrust

#9091

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. Bruk gjerne en matte under skuldre/nakke.

Sett: 2 , Reps: 15

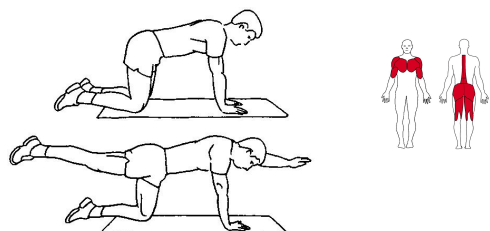


8. Burpee med push-up

#8799

Start i en stående posisjon. Start bevegelsen ved å bøye på knærne, sette hendene i bakken og strekke bena ut bak kroppen. Fra push-ups posisjonen senkes kroppen ned til bakken. Press kroppen opp i en push-up posisjon. Flytt føttene raskt inn under kroppen. Hopp opp fra en dyp knebøy posisjon og klapp over hodet med strake armer.

Sett: 2 , Reps: 10



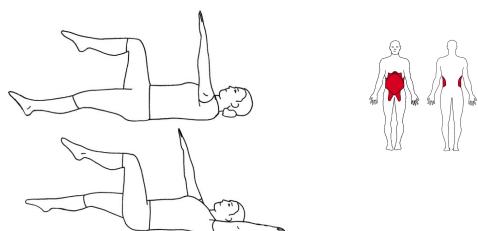
9. Firkotstående diagonalhev

#21

Stå på alle fire med hodet i forlengelse av overkroppen. Stram opp og stabiliser mage- og korsryggregionen. Strekk vekselvis den ene armen og det motsatte benet til de er i forlengelse av kroppen. 10 + 10 + 10 + 10 = 40 repetisjoner (annenhver side)

Trener primært: m. erector spinae, m. gluteus maksimus, m. biceps femoris, m. semitendinosus, m. semimembranosus. Assisterende muskler: m. serratus anterior, m. deltoideus, m. gluteus medius.

Sett: 2 , Reps: 40



10. Dead bug 2

#11481

Ligg på ryggen på en matte. Løft opp beina til du har en 90 graders vinkel i både hofter og kne, samtidig som du løfter armene strakt opp mot taket. Dette er utgangsstillingen. Vekselsvis senk ned motsatt bein og arm, og gjenta på motsatt side. 1 rep = begge sider

Sett: 2 , Reps: 12-15

