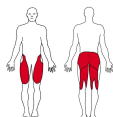


Det anbefales å trene styrkeprogrammet 3 ganger pr. uke.

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

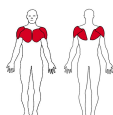


1. Goblet squat

#8769

Start i en stående posisjon med vekten (vannkanne, stein) fremfor, men tett intill kroppen. Albuene holdes rett ned under kulen. Ha tyngden på helene og sett deg ned i en dyp knebøy. Husk å ha hoften under kneleddet i bunnposisjon. Bruk bena til å strekke deg opp til startposisjon. Hold ryggen rak gjennom hele bevegelsen.

Vekt: 5-15 kg, Sett: 2, Reps: 12

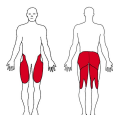


2. Abduksjon og utadrotasjon i skulder

#10286

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

Vekt: 0,5 - 1,5 kg, Sett: 2, Reps: 12

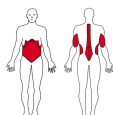
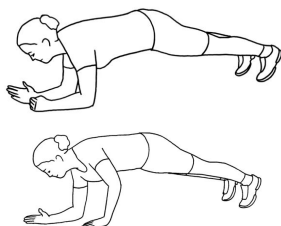


3. Gående utfall med ball/vekt og kneløft

#10282

Se øvelse 13 for hvordan du skal gjennomføre KNELØFT mellom hvert steg. Stå med samlede ben og hold en medisinalball (vekt) over hodet med strake armer. Løft det ene benet, og sett benet i gulvet foran deg. Mellom hvert steg, skal du ha et kneløft med god balanse (markert stopp før neste steg). Overkroppen skal være rett. Husk knær over tær gjennom hele øvelsen. 1 serie = 8 reps på hvert bein

Vekt: 5-15 kg, Sett: 2, Reps: 8

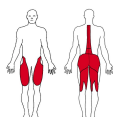


4. Gå opp/ ned på albuer i planken

#10701

Plasser 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 albuene.

Sett: 2, Varighet: 1 min 0 sek

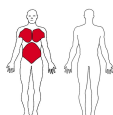
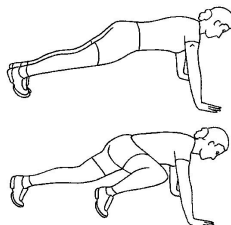


5. Utfall bakover med kneløft og vekt

#8208

Start med en vekt intill brystet. Ta et steg bakover og hold overkroppen loddrett. Skyv i fra tilbake til utgangspunkt, og avslutt bevegelsen med et kneløft (markert stopp/pause med god balanse). 1 sett = 8 reps på hvert bein

Vekt: 5-10 kg, Sett: 2, Reps: 8



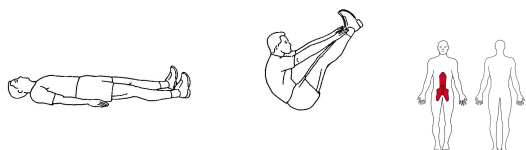
6. Mountain climber push-ups

#8629

Stå på tær og strake armer. Bøy i albuer og senk brystet ned mot gulvet. Press deg opp til utgangsposisjon. Trekk det ene kneet mot samme sides albue og beveg rolig tilbake. Gjenta hele øvelsen, men nå med motsatt ben.

Sett: 2, Reps: 10-15



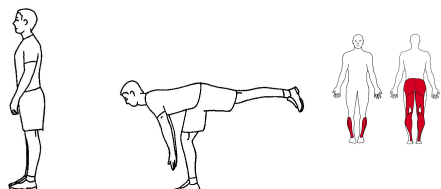


7. Sit up - "foldekniven"

#390

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.

Sett: 2, Reps: 20-30

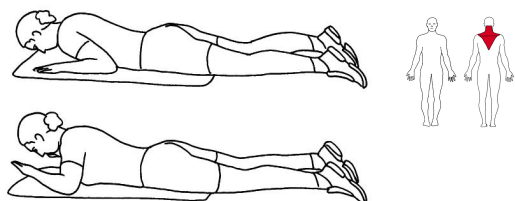


8. Dragen m/kneløft

#8638

Stå på ett ben. Len overkroppen fremover samtidig som benet du ikke står på beveges bakover. Stopp bevegelsen når kroppen er i en rett linje. Armene strekkes ned mot gulvet. Kom deretter tilbake til stående posisjon, løft kneet opp til du har ca nitti grader i hoften, Beveg armene opp mot taket og gå opp på tå på benet du står på. Kom rolig tilbake til utgangsstilling.

Vekt: 0-5 kg, Sett: 2, Reps: 6 6



9. Rygghjev "jorden rundt"

#9442

Ligg på magen med hendene plassert rett utenfor skuldrene og se ned i gulvet. Løft overkroppen og beina opp fra gulvet, slik at hverken albuer eller knær berører gulvet. Hold en ball/flaske i hånden, og før armene i en sirkel foran, på siden og over rumpen. Ballen overleveres fra hånd til hånd for hodet og over rumpen. Arm, albuer og knær skal aldri berøre gulv eller rumpen.

Sett: 2, Varighet: 1 min 0 sek

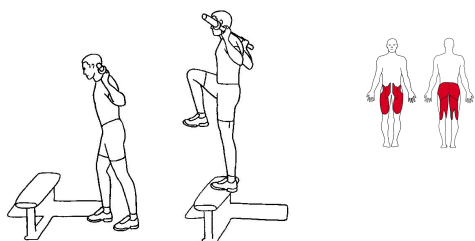


10. Ettbens seteløft 3

#8164

Ligg med det ene benet bøyd og fotsålen i gulvet, bøy motsatt ben og ta tak rundt kneet med armene. Stram sete- og lårmuskulaturen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. 1 sett = 8 reps på hver fot

Sett: 2, Reps: 8 8



11. Oppsteg på benk m/kneløft

#7319

Denne videoen viser hvordan du skal gjennomføre KNELEØFT i øvelse 3 og 5

Vekt: , kg, Sett: , Reps:

