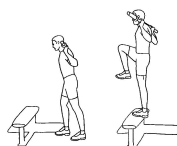


Det anbefales å trene styrkeprogrammet 3 ganger pr. uke.

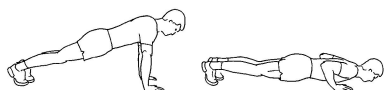


1. Oppsteg på benk m/kneløft

#7319

Hold blikket rett fremover under hele øvelsen. Stig opp på benken med den ene foten, løft deg opp og fullfør øvelsen ved at du løfter motsatt kne. Gå deretter direkte ned igjen og gjenta øvelsen med samme ben eller stig opp på benken med det andre benet først.

Sett: 3 , Reps: 12 12

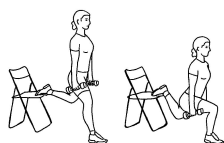


2. Push up smalt grep 2

#261

Stå på tær og hender med en strak fiksert kropp. Ha et skulderbredt grep. Sørg for at albue føres tett på kroppen når du senker kroppen ned mot gulvet. Press tilbake.

Sett: 3 , Reps: 15-25



3. Bulgarsk utfall på stol m/hantler (vannkanne)

#8616

Stå med bakre ben på stol og en hantel i hver hånd. Senk deg ned til du har ca 90 grader i fremste kne og skyv deg opp til utgangsposisjon igjen. Kne og tå skal peke rett frem og ryggen holdes rett under hele øvelsen.

Vekt: 5-15 kg, Sett: 3 , Reps: 10 10



4. Mageliggende diagonalhev

#265

Ligg på magen med strake armer over hodet. Løft den ene armen og det motsatte ben opp fra gulvet og senk langsomt tilbake. Løft deretter motsatt ben og arm.

Sett: 3 , Reps: 12 12



5. Ryggliggende bekkenhev med bøyd kne

#8258

Ligg på ryggen med armene i kryss over brystet. Bøy hofte og kne i cirka 90 grader og plasser den ene ankelen 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: 10 10

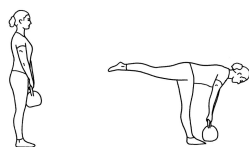


6. Sittende rotasjon av overkropp med hantel

#8620

Sitt på en matte med bøyde hofter og knær og med en hantel/vekstskive/vannkanne i begge hender foran deg. Len overkroppen litt bakover og roter overkroppen rolig til annenhver side (hver side teller som 1 rep).

Vekt: 5-10 kg, Sett: 3 , Reps: 30

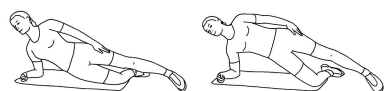


7. Ettbens rumensk markløft m/vekt (vannkanne)

#12146

Stå på ett ben, hold en kettlebell i begge hender foran hoften. Hold ryggen rett og blikket frem. Løft det bakre benet opp samtidig som du bøyer overkroppen fremover, hold ryggen rett. Beinets blir en forlengelse av overkroppen. Rett opp overkroppen igjen samtidig som du senker beinet tilbake til utgangsposisjon.

Vekt: 5-10 kg, Sett: 3 , Reps: 8 8



8. Sideplanke på kne m/benløft

#9444

Ligg på siden med det underste benet bøyd og støtt deg på albuen. Aktiver magemuskulaturen og hev bekkenet fra underlaget til kroppen er strak. Løft deretter øverste ben opp mot taket, senk rolig ned og senk til slutt bekkenet ned på maten igjen.

Sett: 3 , Reps: 10 10

