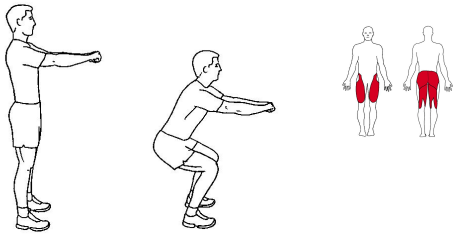


Viktigst av alt er fokus på god teknikk! Start derfor alltid med lavest antall vekter, og færrest repetisjoner. Etter hvert som teknikken blir bedre, øker du repetisjoner og vekter etter hvert.

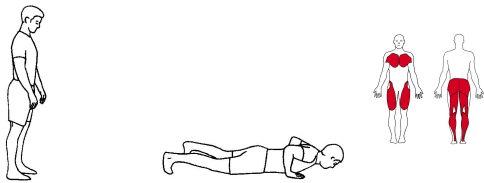


### 1. Knebøy 1

#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 sittstillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.

**Sett: 4 , Reps: 6-10**

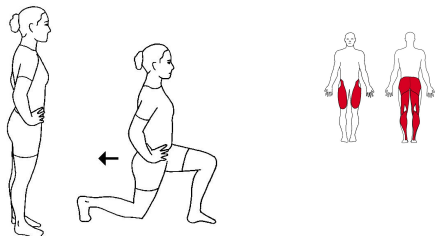


### 2. Burpee med push-up

#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: 3 , Reps: 10-15**

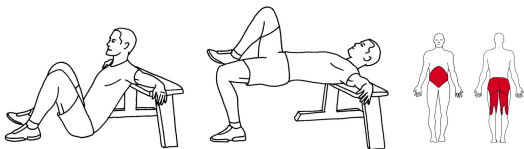


### 3. Utfall bakover 2

#7066

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og ta et godt steg bakover samtidig som du faller bakover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen. Kan ha strake armer med ball/5 kg over hodet, for å gjøre øvelsen tyngre.

**Sett: 3 , Reps: 8-12**

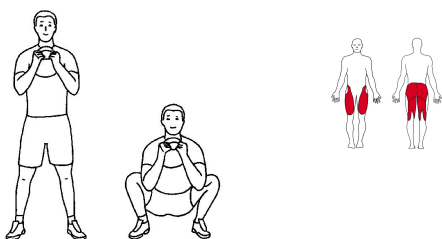


### 4. Ettbens hip thrust på benk

#10173

Legg skulderpartiet ditt på en benk, ha setet og det ene beinet i gulvet. Med armene hvilende på benken, strekkes hoften ut ved at du strammer setemuskulaturen. Senk setet ned mot gulvet og gjenta. Kan gjennomføres uten benk, hvis det ikke er tilgjengelig.

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

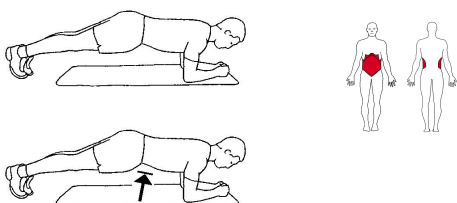


### 5. Goblet squat

#8644

Stå med bred benstilling og med en kettlebell i hendene som du holder i brysthøyde. Gå ned i en dyp knebøy, pass på at knær og tær peker samme vei. Skyv deg opp til utgangsposisjon igjen.

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



### 6. Planken på albuer og tær

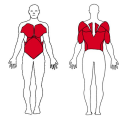
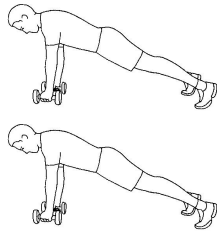
#781

Stå på tær og albuer og finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og stå i denne posisjonen i 1min.

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: 3 , Varighet: 1 min 0 sek**



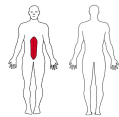
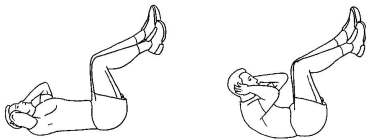


### 7. Push ups og renegade roing

#8172

Stå på tærne og strake armer i push up-posisjon. Gjør en push-ups, trekk deretter opp den ene armen og ta på motsatt bryst, og slipp den rolig ned igjen. Gjenta med motsatt arm. Bruk vekter hvis det blir for lett. Kan gjennomføres på knærne hvis det er for tungt.

**Vekt: 0-5 kg, Sett: 3 , Reps: 6-10**

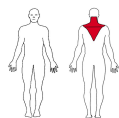
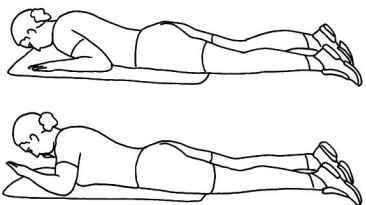


### 8. Sit up 4

#589

Ligg på ryggen, med hendene bak hodet og løftede ben, slik at du har 90 graders vinkel i hoftene og knær. Løft hodet og overkroppen i retning av lårene og senk tilbake. Sørg for en jevn bevegelse.

**Sett: 3 , Reps: 20-30**



### 9. Rygghev "jorden rundt"

#9442

Ligg på magen med hendene plassert rett utenfor skuldrene og se ned i gulvet. Løft overkroppen opp fra gulvet, beveg armene frem over hodet og deretter i en stor sirkel ut fra kroppen og tilbake til utgangsstilling. Senk til slutt overkroppen ned igjen.

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

