























Gjennomføres 2-3 ganger i uken

Øvelsene utføres i supersett. Det betyr at øvelse 1 og 2 gjøres på "likt". En veksler mellom to øvelser for å treningsstiden så effektivt som mulig

		<p>1. Squat to stand m/rotasjon og strekk #10195</p> <p>Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy overkroppen frem og ta hendene mot bakken. Ta tak i tærne og dra hoften ned i huksittende med armene på innsiden av knærne. Press knærne ut mot siden hele tiden. Forsøk å rette opp ryggen så mye som mulig. Se på den ene håndflaten og strekk den opp mot taket før armen kontrolleres tilbake til midten før den andre armen føres opp mot taket. Når dette er gjennomført, løftes begge armene opp over hodet. Strekk kroppen opp fra huksittende med armene over hodet.</p> <p>Sett: 3 , Repetisjoner: 8</p>
		<p>2. Tøyng av Bryst og rygg mot vegg #671</p> <p>Stå foroverbøyd med grep omkring en ribbe eller lignende. Hold armene strake og la overkroppen henge tungt ned mot gulvet, slik at du kjenner et strekk på forsiden av skuldrene, i brystet og nedover ryggen. Hold 30 sek.</p> <p>Sett: 3 , Repetisjoner: 8</p>
		<p>3. Jorden rundt #12729</p> <p>Ligg på magen med en liten vektskive i hendene over hodet. Løft strake armer og strake bein opp fra underlaget. Før vektskiven med den ene hånden ned mot hoften, veksle grep med motsatt hånd over setet og før vekten opp igjen over hodet.</p> <p>Sett: 3 , Repetisjoner: 8</p>
		<p>4. Statisk knebøy #10304</p> <p>Stå med hoftebreddes avstand mellom beina. Bøy ned til ca. 90° i knærne. Før samtidig armene framover, hold så stillingen statisk i 10 sekunder i sluttposisjon. Strekk deg rolig opp til stående igjen samtidig som du fører armene inn til kroppen igjen.</p> <p>Sett: 3 , Varighet: 20 sek</p>
		<p>5. Dead Bug 1 #710</p> <p>Ligg på ryggen med 90 graders bøy i hofter og knær og armene hevet over brystet. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Samtidig senker du den ene armen og det motsatte benet.</p> <p>Sett: 3 , Repetisjoner: 8</p>
		<p>6. Good Morning #8292</p> <p>Stå med skulderbreddes avstand mellom føttene. Løft stangen over hodet og la den hvile på skuldrene/øvre rygg. Ha kroppsvekten i hæl og med rett rygg før hoftene bakover mens du bukker brystet mot gulvet. Stopp når overkroppen er vannrett og start oppadgående bevegelse med å presse hofta fram.</p> <p>Sett: 3 , Repetisjoner: 8</p>
		<p>7. Pushups på knærne #789</p> <p>Stå i push up stilling med knærne i gulvet. Ha et skulderbredt grep. Finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage", senk overkroppen mot gulvet og press tilbake.</p> <p>Sett: 3 , Repetisjoner: 12</p>
		<p>8. Utfall bak #14119</p> <p>Stå oppreist med samlede ben. Ta et skritt bak med det ene benet. Brems kontrollert ned til kneet er på høyde med bakken. Press deg opp til stående med trykk gjennom ditt fremste ben. Gjenta med samme ben.</p> <p>Sett: 3 , Repetisjoner: 8</p>
		<p>9. Táhev 2 #768</p> <p>Stå med en liten bøy i knærne. Press opp til tåstående og senk tilbake.</p> <p>Sett: 3 , Repetisjoner: 8</p>
		<p>10. Mageliggende rygghev 1 #13</p> <p>Ligg på magen med armene under hodet. Knip setet sammen og stram ryggmuskulaturen og løft overkroppen opp fra gulvet. Hold stillingen i 3-5 sek. og senk overkroppen tilbake. Hvil tilsvarende før du gjentar øvelsen.</p> <p>Sett: 3 , Repetisjoner: 8</p>
		<p>11. Nordic quadriceps #12046</p> <p>I en knestående posisjon, rygg nøytral og hendene i siden. Vristen er i kontakt med underlaget. I en kontrollert bevegelse lener du hele overkroppen bakover så langt du kan før du setter deg ned. Bevegelsen skjer i kneleddet. Sørg for at rygg og hofta holder sin strake stilling gjennom hele øvelsen.</p> <p>Sett: 3 , Repetisjoner: 8</p>