

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 trene tiden så effektivt som mulig
Fokus på å jobbe med fulle bevegelser. eks full dybde i knebøy, utfall, pushups osv



1. Squat to stand

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy overkroppen frem og ta hendene mot bakken. Ta tak i tærne og dra kroppen ned i huksittende med armene på innsiden av knærne. Hold rundt tærne og skyv hoftene opp mot taket. Senk setet kontrollert ned mot huksittende og gjennta prosedyren i en dynamisk bevegelse. Forsøk å holde ryggen så nøytral som mulig i bunnposisjon.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8

#10196

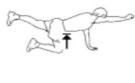


2. Wall slides skulder

Stå inntil en vegg. Bøy albuen og legg underarmen inntil veggen med håndflatene pekende ut fra veggen. Beveg armene opp og over hodet til de er helt strake. Senk rolig ned til utgangsposisjon igjen ved å begynne å trekke skulderbladene ned og sammen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8

#8645



3. "Firfot" ben- og armløft

Stå på alle fire og finn nøytralstillingen i ryggen og bekkenet. Lag "flat mage" og løft det ene benet og den motsatte armen til de er i forlengelse av resten av kroppen. Gjenta motsatt.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8

#782

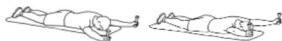


4. Wall sit

Stå med ryggen lent mot en vegg. Sett deg ned til 90 grader i hofter og knær mens du stadig lener deg mot veggen, såkalt jegerhvile. Bli stående i den posisjonen. Retur til utgangsposisjon ved å skyve deg opp langs veggen.

Sett: 3 , Varighet : 30 sek

#11786



5. Mageliggende Y-hev(uten hantler)

Ligg på magen med armene hvilende på matten og armene plassert skrått opp over hodet (som en Y). Hold en vekt i hver hånd. Trekk skulderbladene ned mot korsryggen før du løfter armene strakt opp fra underlaget. Hold armene opp fra underlaget et par sekunder før du kontrollert senker de ned igjen. La hodet og brystet bli liggende på matten mens du løfter og senker armene.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8

#11946



6. Knebøy

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: 3 , Repetisjoner: 8

#603



7. Pushups på knærne

Stå i push up stilling med knærne i gulvet. Ha et skulderbredt grep. Finn nøytralstillingen av ryggen og bekkenet. Lag "flat mage", senk overkroppen mot gulvet og press tilbake.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8

#789



8. Dype utfall fram

Stå oppreist med samlede ben. Ta et skritt frem med det ene benet. Brems kontrollert ned til motsatt kne er på høyde med bakken. Press deg opp til stående med trykk gjennom ditt fremste ben. Gjenta med samme ben.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8

#14117



9. Mageliggende retraksjon

Ligg på magen med armene skrått ut til siden. Trekk skulderbladene sammen og løft så hendene opp fra underlaget. Hold armene strake og tomlene vendt ned mot gulvet. Senk kontrollert tilbake. Bevegelsen skal være smertefri.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8

#11945



10. Tåhev

Stå på gulvet med ca hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til tåstående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8

#3262



11. Nordic hamstring

Stå oppreist på knærne. La en treningskamerat holde omkring ankene. Senk overkroppen framover mens du spenner lår-hofte-rygg muskulaturen, og holder rygg og hofter strake. Brems bevegelsen ned mot gulvet så nærme gulvet du klarer og når du ikke klarer å bremse mer tar du imot med armene og skyver deg opp tilbake til startstilling.

Sett: 2 , Repetisjoner: 6

#8284