

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



1. Dynamisk pigeon

#10193

Start i en utfallsposisjon med føttene. Plassér den ene hånden på innsiden, og den andre på utsiden av den fremderste foten. Kontroller kneet på den fremste foten mens kneet senkes ned til bakken. Den andre foten holdes strak. Forsøk å skyve kroppen tilbake til utfallsposisjonen med minst mulig bruk av armene.

Sett: 3 , Repetisjoner: 4



2. Tøyning av kapsel

#8344

Ligg på siden med den underste armen bøyd i 90 grader. Bruk motsatt arm til å rotere den underste armen innover (slik at du fører underarmen ned mot gulvet). Hold ca 30 sek

Sett: 3 , Repetisjoner: 8



3. Planken med utoverføring av annenvert ben

#8168

Stå med støtte på albuen og tærne. Vær påpasselig med å holde ryggen rett under hele øvelsen. Før det ene benet ut til siden og inn igjen. Bytt ben og gjenta.

Sett: 3 , Repetisjoner: 12



4. Statisk utfall til siden

#10181

Stå med stor avstand mellom benene. Sitt ned over den ene hælen, mens den andre foten forblir strak. Hold ryggen rak og press kneet utover. I bunnposisjonen kan tærne roteres mot taket for å komme enda dypere ned i posisjonen.

Sitt i den posisjonen i den gitte tiden

Varighet: 15 sek, Sett: 3



5. Scapula pushups

#8343

Støtt deg på armer og tær. Hold kroppen strak under hele øvelsen. Forsøk å skyv skulderbladene fra hverandre slik at du skyver øvre del av ryggen opp mot taket. Senk deretter rolig ned igjen og trekk skulderbladene sammen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8



6. Markløft m/partner ryggliggende

#14145

Partner ligger på ryggen med armer langs sidene og strake bein. Utøver tar tak i partners ankler og reiser seg til oppreist stilling med strak rygg. Senk deretter kontrollert ned.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8



7. Pushups

#29

Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8



8. Eitbenssenk på step

#13692

Stå på stepkassen. Senk den ene foten ned til gulvet. Børør gulvet så vidt det er og løft deg opp igjen til utgangsstilling ved å strekke ut benet du står på igjen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8



9. Kroppsroing m/bord og strake ben

#13827

Ligg på ryggen med strake ben. Hold brystkassen høyt og trekk deg opp. Senk kontrollert ned til armene er utstrakt.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8



10. Nordic quadriceps m/retur

#12044

I en knestående posisjon, ryggen nøytral og hendene i siden. Vristen er i kontakt med underlaget. I en kontrollert bevegelse lener du hele overkroppen bakover. Bevegelsen skjer i kneleddet. Retur tilbake til utgangsstilling. Sørg for at rygg og hofte holder sin strake stilling gjennom hele øvelsen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8



11. Tåhev på høyde med ett ben og støtte

#7615

Legg en vektskive bak en stol og stå på den med den med en fot mens du støtter deg til stolryggen. Gå opp på tå og senk deg rolig ned igjen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8