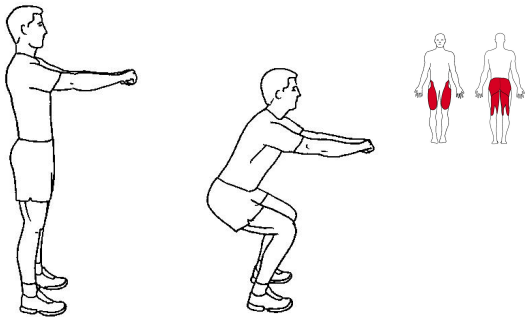
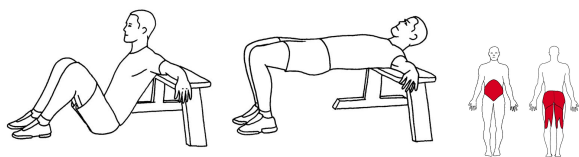


Styrketrening for beina som kan gjøres med lite utstyr



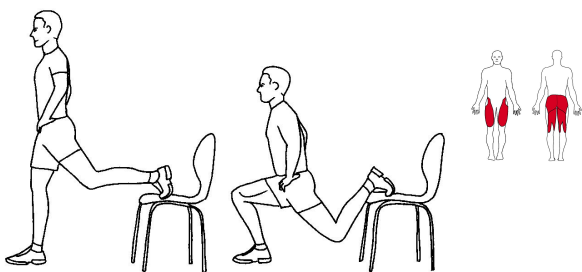
1. Knebøy 1

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 sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.



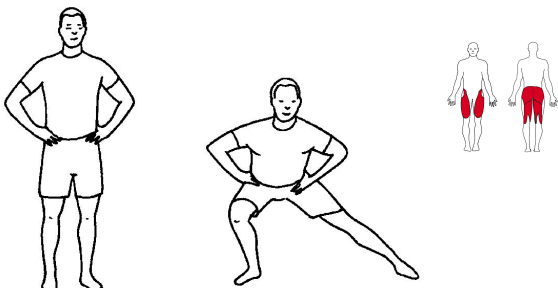
2. Hip thrust på benk

Legg skulderpartiet ditt på en benk, ha føttene og setet i gulvet med knærne bøyd. Med armene hvilende på benken, strekkes hoften ut ved at du strammer setemuskulaturen. Senk setet ned mot gulvet og gjenta.



3. Bulgarsk utfall på stol

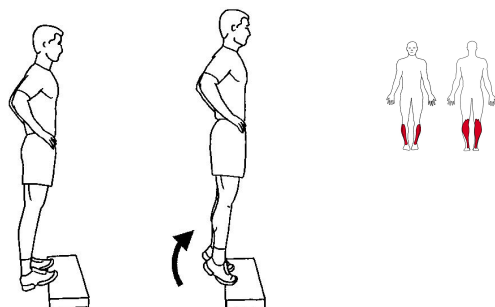
Stå på ett ben med knær og tær pekende rett frem. Sett en stol ca 1 meter bak deg og plasser motsatt ben på stolen. Gjør en knebøy og vær påpasselig med å holde kne over tå under hele øvelsen.



4. Utfall til siden

Start i en ståenede posisjon, med føttene sammen. Gjør et steg ut til siden, samtidig som du setter setet ned og bak over helen på den aktive foten. Når foten treffer gulvet bremses bevegelsen. Ved sluttstilling er det aktive benet bøyd, og standbenet er tilnærmet strakt. Returner hurtig til startstillingen.





5. Tåhev på stepkasse

Stå på kanten av en stepkasse (et trappetrinn eller en benk kan også benyttes), slik at hælene er fri. Ha 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.

