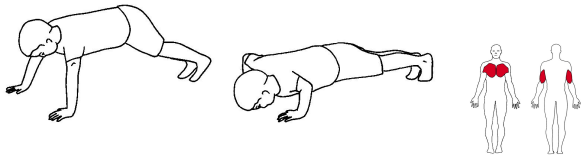
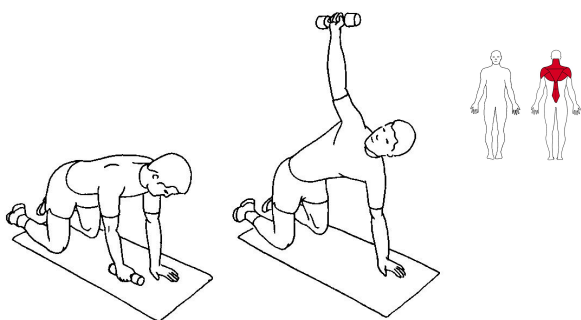


Styrketrening for overkropp som kan gjøres med lite utstyr



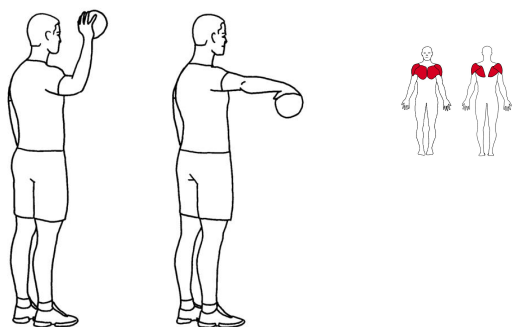
1. Push-ups

Stå på tærne og hold overkroppen fiksert på strake armer. Ha et skulderbredt grep. Senk kroppen mot gulvet og press tilbake.



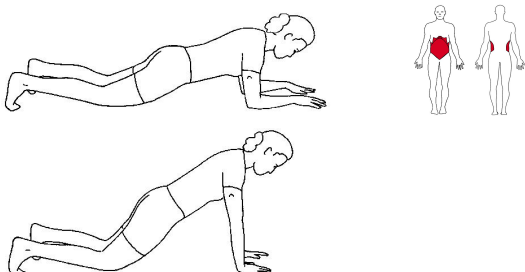
2. Firfotstående sidehev m/rotasjon

Stå på alle fire. Før den aktive armen ut til siden og opp. Rotér overkroppen og følg armens bevegelse. Gjenta til motsatt side.



3. Utadrotasjon skulder m/ball

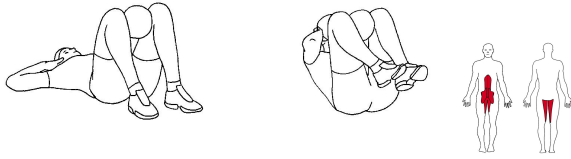
Stå med ca 90° fleksjon og abduksjon i skulder, hold ballen i hånden med albuen flektert i ca 90°. Roter rolig innover i skulderleddet til underarmen er ca parallell med gulvet. Beveg rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta.



4. Planken på knær m/veksling albuer og hender

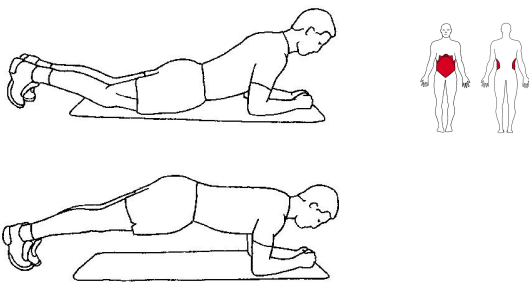
Stå på knær og albuer. Trekk navlen inn mot ryggraden og ha kontroll over korsryggen. Gå opp og ned på albuer og strake armer.





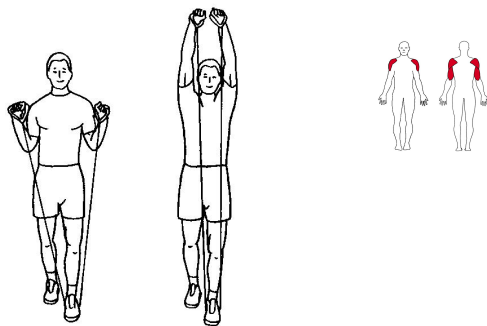
5. Sit-ups med "squeeze" av ball

Ligg på ryggen med bøyde knær og fotsålen plassert i bakken. Legg en fotball el. mellom knærne. Løft overkroppen og underkroppen opp samtidig slik at du gjør en situps bevegelse. Senk rolig ned igjen til utgangsstilling.



6. Planken m/kort pause

Stå på tær og albuer og la bekkenet hvile mot gulvet. Løft bekkenet opp fra gulvet ved å stramme opp i rygg og mage. Stabilisér kroppen og hold stillingen. Kom rolig tilbake til utgangsstilling



7. Splittstående skulderpress m/strikk

Fest midten av strikken under den ene foten. Ha et godt grep om håndtakene som holdes på utsiden av skuldrene. Press opp til armene er strake over hodet. Senk langsomt tilbake.

