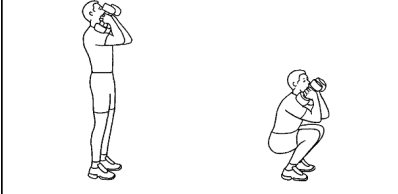
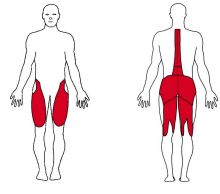
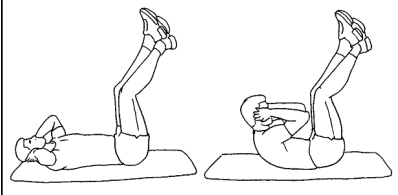
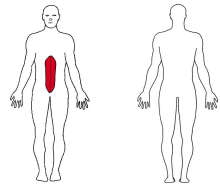
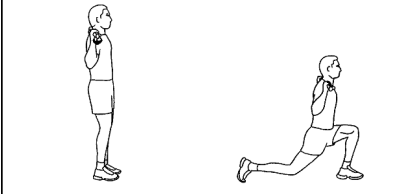
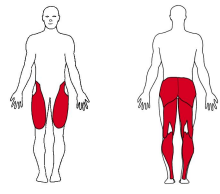
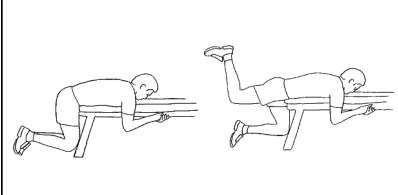
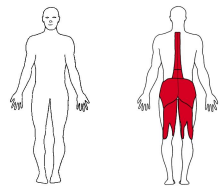
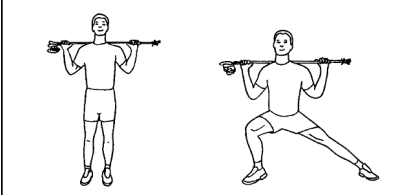
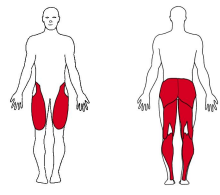
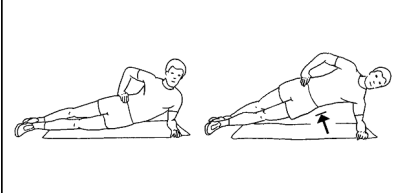
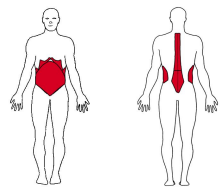


Sommertreningsprogram G/J-2001. Bein, mage, rygg.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Dyp front knebøy m/hantel			3 set x 12 rep	Hold hodet i en posisjon hvor blikket er rettet fremover under hele øvelsen. "Vekten" holdes i front, hvilende på brystet og/eller i hånden. Løft albue slik at hantelene ligger stabilt. Start med strake ben i skulderbreddes avstand, med tyngdepunktet rett igjennom kroppen med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av fot. Mage og korsrygg skal holdes stabil gjennom alle deler av øvelsen. Trekk pusten på vei ned,
2 - Sit up			3 set x 60 sek rep	Ligg på ryggen med løftede ben og hendene bak hodet. Løft hodet og overkroppen i retning av lårene og senk tilbake. Sørg for en jevn bevegelse.
3 - Utfall fram m/staver			Intensitet: Middels	Stå med samlede ben og hold stavene på skuldrene. Løft det ene benet, og fall framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen. Gjenta med motsatt ben. 3 x 12 rep (på hver fot)
4 - Mageliggende bakoverføring av ben			3 set x 60 sek rep	Legg deg på magen på en høy benk eller et bord slik at bena ligger utenfor kanten med cirka 90 grader bøy i knærne. Hold deg fast i kanten av benken/bordet. Stram setemusklaturen og beveg den aktive foten opp mot taket. 3 x 60 sek
5 - Utfall til siden m/staver			Intensitet: Middels	Stå med samlede ben og hold stavene på skuldrene. Før det aktive benet ut og legg tyngden av kroppen over til denne siden. Når foten treffer gulvet bremses bevegelsen. Ved sluttstilling er det aktive benet bøyd, og standbenet er tilnærmet strakt. Returner til startstillingen. NB! Hold overkroppen oppreist i utfallet og god bøy i hoften. Gjenta til motsatt side. 3 x 12 (på hver fot).
6 - Sideliggende bekkenhev			3 set x 12 rep	Ligg på siden og støtt deg mot den ene albuen. Strekk ut hoften slik at kroppen er strak, og øverste skulder peker opp mot taket. Senk hoften ned mot bakken, og press kontrollert tilbake til utgangsstilling. 3 x 12 reps (på hver side)



[Se video av øvelsene](#)