

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 treningsstiden så effektivt som mulig

Fokus på å jobbe med fulle bevegelser. eks full dybde i knebøy, utfall, pushups osv

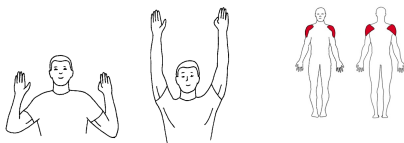


1. Squat to stand

#10196

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



2. Wall slides skulder

#8645

Stå inntil en vegg. Bøy albue og legg underarmer 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

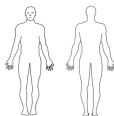


3. Wall sit

#11786

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. Returner til utgangsposisjon ved å skyve deg opp langs veggen.

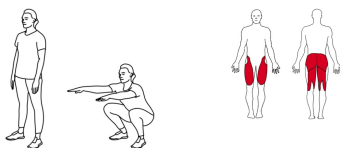
Sett: 3 , Varighet : 30 sek



4. Pogo hopp

#1152280

Sett: 3 , Distanse: 10 m km

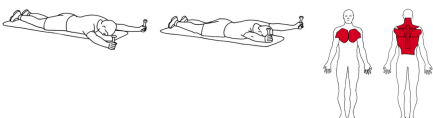


5. Knebøy

#603

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.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8



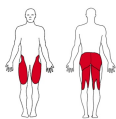
6. Mageliggende Y-hev(uten hantler)

#11946

Ligg på magen med pannen 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



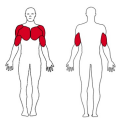


7. Dype utfall fram

#14117

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

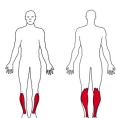
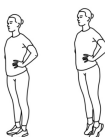


8. Pushups på knærne

#789

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

Sett: 3 , Repetisjoner: 8

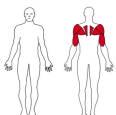


9. Tåhev

#3262

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

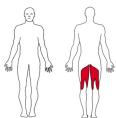
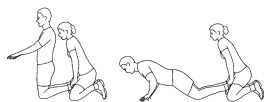


10. Mageliggende retraksjon

#11945

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



11. Nordic hamstrings

#8284

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

