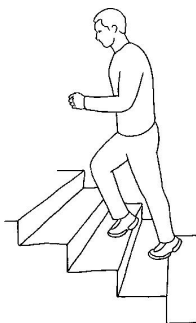
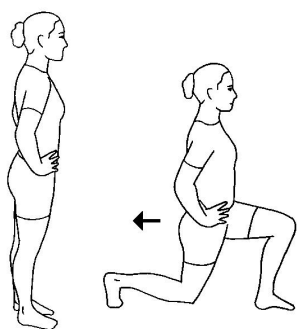


Forslag til treningsopplegg hjemme.



Oppvarming i trapp

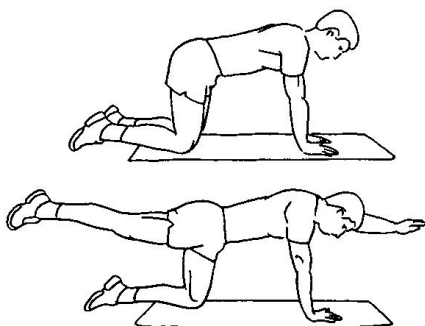
Varighet: 8 min 0 sek



Utfall bakover

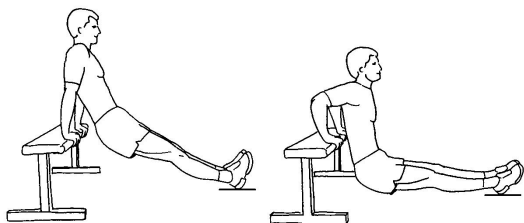
Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og ta et godt steg bakover samtidig som du faller bakover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.

Sett: 3 , Reps: 10



Firfotstående diagonalhev

Stå på alle fire med hodet i forlengelse av overkroppen. Stram opp og stabiliser mage- og korsryggregionen. Strekk vekselvis den ene armen og det motsatte benet til de er i forlengelse av kroppen.

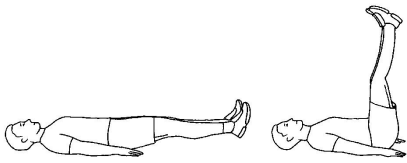


Dips på sofa/ stødig stol

Støtt deg mot benken med ca. skulderbreddes grep. Kroppen holdes tilnærmet strak slik at kun hælene er i gulvet. Bøy i albuen og senk kroppen ned mot gulvet. Press opp igjen. Sett føttene nærmere deg om det blir for tungt.

Sett: 3 , Reps: 10

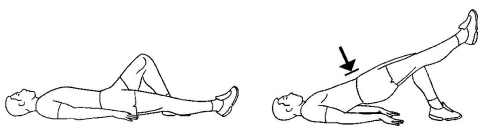




Liggende benløft

Ligg på ryggen med strake ben og armene ned langs siden litt ut fra kroppen. Hold bena nokså strake under hele øvelsen. Løft bena opp til de er horisontale, senk bena rolig ned til de nesten treffer gulvet og gjenta. Kan gjøres med bøyde om det blir for tungt.

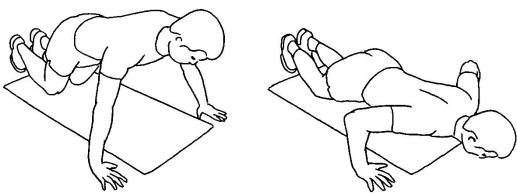
Sett: 3 , Reps: 10



Ettbens seteløft

Plasser den ene fotsålen på gulvet og ha armene ut til siden. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Løft bekkenet opp til du ligger på skulderbladene. Senk og løft langsomt. Gjenta med det andre benet.

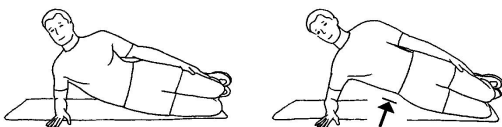
Sett: 3 , Reps: 10



Push up på knærne

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

Sett: 3 , Reps: 10



Sideliggende bekkenhev

Ligg på siden med bøyde knær og støtte mot den ene albuen. Finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og hev bekkenet til kroppen er strak. Hold i 10-30 sek. og hvil tilsvarende. Gjenta mot motsatt side.

Sett: 5

