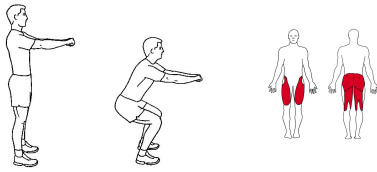


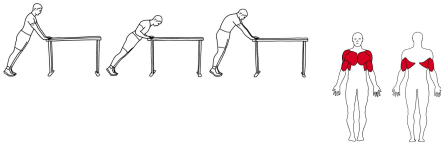
Hjemmetrening



1. Knebøy

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram.

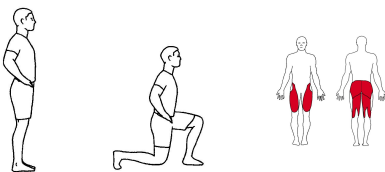
Sett: 3 , Reps: 15



2. Push-up mot bord/benk

Len deg mot en benk/et bord med strake armer. Gjør en armheving ved å bøye albuen. Skuldrene skal ikke senkes forbi nivået til albuen. Vend tilbake ved å strekke albuen ut igjen.

Sett: 3 , Reps: 15

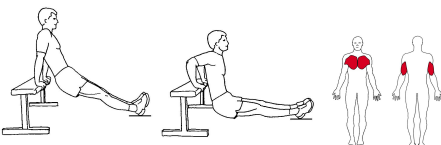


3. Utfall fremover

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og gå framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Overkroppen skal være rett. Trykk ifra og gå videre til et nytt steg.

Knek kontroll og nøytral rygg er viktig gjennom hele bevegelsen.

Sett: 3 , Reps: 15

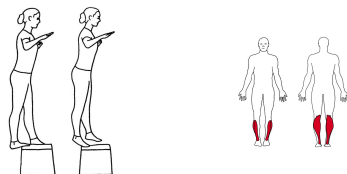


4. Dips på en benk/stol

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.

Dersom dette er tungt kan du ha bøy i knærne.

Sett: 3 , Reps: 15

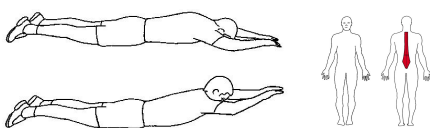


5. Ettbens tåhev på trappentinn

Stå på ett ben på et trinn/boks med hælen utenfor. Hold balansen og gå opp på tå, senk så hælen like under boksen og gjenta.

15 reps på hvert ben.

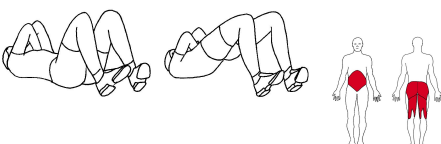
Sett: 3 , Reps: 15



6. Mageliggende rygghev

Ligg på magen med armene over hodet. Knip setet sammen og stram ryggmuskulaturen og løft overkroppen og armene opp fra gulvet. Hold stillingen i 3-5 sek. og senk overkroppen tilbake.

Sett: 3 , Reps: 15



7. Bekkenløft

Ligg på ryggen på en matte med armene i kryss over brystet. Bøy knærne og sett hælene i matten. Løft bekkenet opp og stram setet slik at hele kroppen er strak fra kne til skulder.

Sett: 3 , Reps: 15