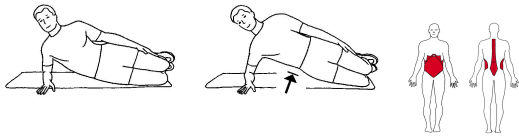


Egentrening



1. Sideliggende mage-/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 10-15 sek. og hvil tilsvarende. Gjenta mot motsatt side.

Sett: 3 , Reps: 8



2. Push up på knærne/ tær

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

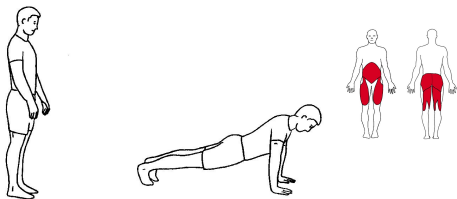
Sett: 3 , Reps: 8



3. Kne- og håndstøttende roing med flaske

Stå med tyngden fordelt på det ene kneet og den ene armen. Hold en fylt vannflaske i den frie hånden og la armen henge tungt ned. Trekk skulder og arm opp langs siden til flasken er i magenivå. Senk tilbake. (Bruk flaske fra 1-1,5 liter)

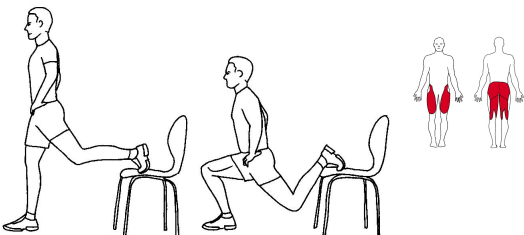
Vekt: kg, Sett: 3 , Reps: 8



4. Burpee uten push-ups

Start i en stående posisjon. Start bevegelsen ved å bøye knærne, sette hendene i bakken og strekke bena ut bak kroppen. Stopp med kroppen i push-ups posisjon. Fra denne posisjonen flytter du føttene inn mot hendene og hopper opp fra en dyp knebøy posisjon. 3x8 rep.

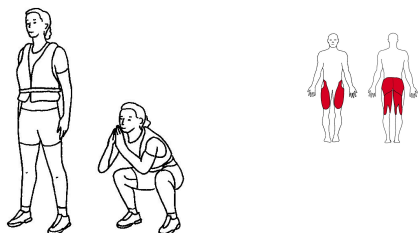
Varighet: , Hastighet: Km/t



5. Bulgarsk utfall på stol

Stå på ett ben med knær og tær pekende rett frem. Sett en stol ca 1 meter bak deg og plasser motsatt ben på stolen. Gjør en knebøy og vær påpasselig med å holde kne over tå under hele øvelsen.

Sett: 3 , Reps: 8



6. Knebøy med sekk

Ta sekken på ryggen, ha ca hoftebredde avstand mellom føttene. Ha tyngdepunktet bakpå, gå ned i knebøy og skyv deg opp til utgangsstilling igjen. Hold ryggen rett under hele øvelsen.

Vekt: kg, Sett: 3 , Reps: 8