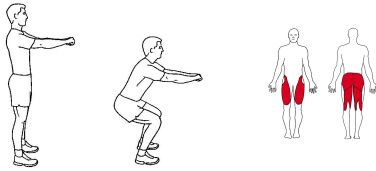


Treningsprogrammet passer for deg som skal trene hjemme.

Gjennomfør øvelsene 2-3 ganger i uken.

Øvelsen skal være så tung at du føler deg utmattet i muskulaturen under siste reps av hver serie.

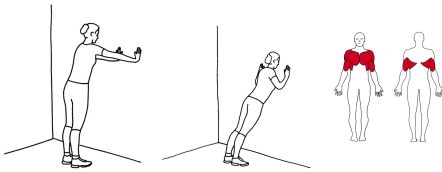
Ca. 1-2 min pause mellom seriene. Alternativt kan du gjøre en annen øvelse i pausen, f eks veksle mellom to og to øvelser.



1. Knebøy 1

#603

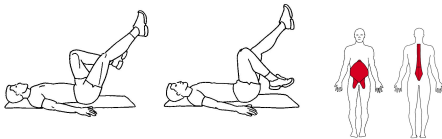
Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittstillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.



2. Push up pluss på vegg

#11778

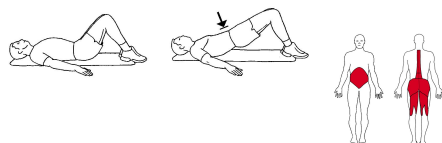
Plasser hendene mot vegg i skuldernivå. Senk deg mot vegg ved å bøye albuen. Skuldrene skal ikke senkes under albuenivå. Press deg ut fra vegg ved å strekke ut armene. Legg på en protraksjon ved å "runde ryggen" gjennom å presse deg enda lengre bort fra vegg. Returner rolig til utgangsposisjonen. Forsøk å holde en jevn rytme. Bevegelsen skal være smertefri.



3. Ryggliggende sykling 1

#279

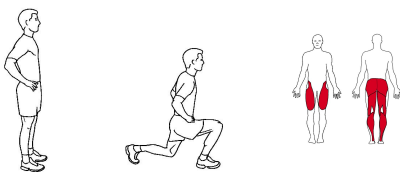
Ligg på ryggen med benene hevet. Press korsryggen ned mot gulvet og strekk benene vekselvis, som om du sykler i luften. Hold spenningen i mage-rygg muskulatur mens du sykler. Unngå å svaie i korsryggen.



4. Seteløft 2

#778

Plasser fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Vipp bekkenet bakover. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Løft bekkenet opp fra gulvet helt til du ligger på skulderbladene. Senk og løft langsomt.



5. Utfall fram 1

#601

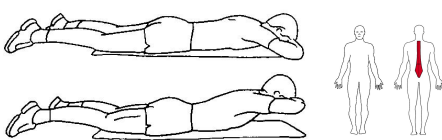
Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og fall framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.



6. Liggende bekkenrotasjon 2

#700

Ligg på ryggen med 90 grader i hoftene og knær. Hold armene ut til siden. Roter bekkenet og benene vekselvis mot høyre og venstre. Sørg for å holde benene samlet.

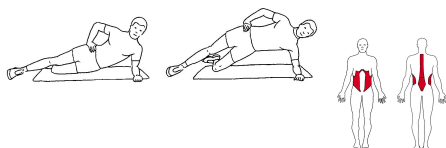


7. Mageliggende rygghev 1

#13

Ligg på magen med armene under hodet. Knip setet sammen og stram ryggmuskulaturen og løft overkroppen opp fra gulvet. Hold stillingen i 3-5 sek. og senk overkroppen tilbake. Hvil tilsvarende før du gjentar øvelsen.





8. Sideliggende bekkenløft 1

#26

Ligg på siden og støtt deg mot den ene albuen og det ene kneet. Hev bekkenet til kroppen har en svak bue. Hold i 3-5 sek. og hvil tilsvarende. Gjenta mot motsatt side.

