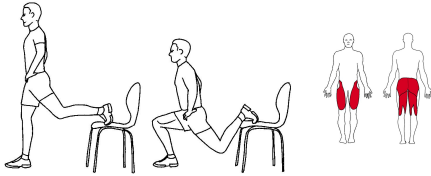


Treningsprogrammet passer for deg som skal trene hjemme.

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.

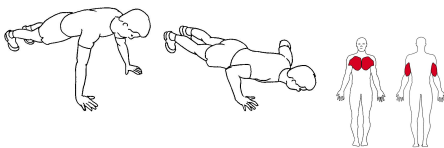
Ca. 1-2 min pause mellom seriene. Alternativt kan du gjøre en annen øvelse i pausen, f eks veksle mellom to og to øvelser.



1. Bulgarsk utfall på stol

#8329

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.

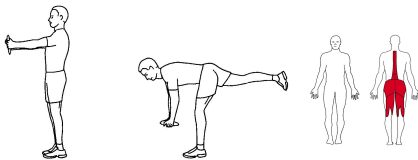


2. Push up 2

#29

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

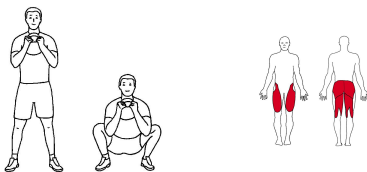
Trener primært: m.pectoralis major, m.triceps brachii. Assisterende muskler: m.deltoideus, m.serratus anterior.



3. Dragen

#8301

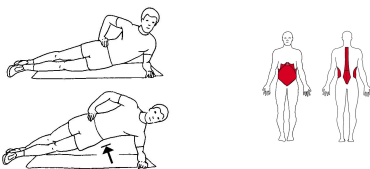
Stå oppreist med hoftebreddes avstand mellom bena. Hold en vektskive med strake armer foran kroppen. Bli stående på ett ben med lett bøy i kneet mens du tipper overkroppen fremover. Motsatt ben skal være strak i forlengelse av overkroppen. Returner til utgangsposisjon og gjenta.



4. Goblet squat

#8644

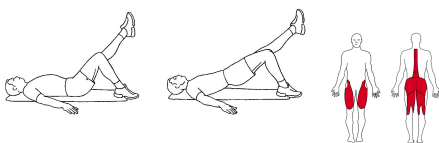
Stå med bred benstilling og med en kettlebell i hendene som du holder i brysthøyde. Gå ned i en dyp knebøy, pass på at knær og tær peker samme vei. Skyv deg opp til utgangsposisjon igjen.



5. Sideliggende bekkenhev 1

#788

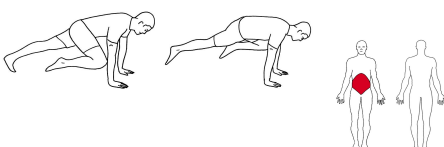
Ligg på siden og støtt deg mot den ene albuen. Finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og hev bekkenet til kroppen er strak. Hold i 10-15 sek. og hvil tilsvarende. Gjenta mot motsatt side.



6. Liggende ettbens bekkenløft 2

#714

Ligg med det ene benet bøyd og det andre strakt i ca 45 graders vinkel. Ha armene ned langs siden. Stram sete- og lårmuskulaturen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende. Gjenta med motsatt ben.

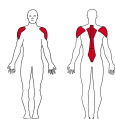


7. Dynamisk mountain climber

#9241

Start i en push-ups posisjon. Hold mage og rygg stabil, mens du trekker kneet opp til albuen før du fører foten tilbake til startposisjon. Dette gjøres i en dynamisk bevegelse. Jobb med annenhvert ben og øk tempoet i forhold til ønsket intensitet.





8. Jorden rundt m/vektskive

#12540

Ligg på magen og hold en vektskive i den ene hånden. Løft brystet opp fra gulvet, beveg armene opp og frem mot hodet i en stor sirkel. Overfør vektskiven til den andre hånden når hendene møtes og før vektskiven ned på motsatt side i en stor sirkel. Gjenta på begge sider.

