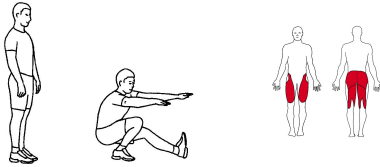


Treningsprogrammet passer for deg som skal trene hjemme.

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.

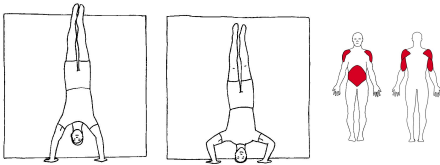
Ca. 2 min pause mellom seriene. Alternativt kan du gjøre en annen øvelse i pausen, f eks veksle mellom to og to øvelser.



1. Pistol squat

#8828

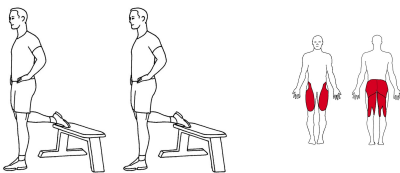
Start stående med all tyngden på den ene foten. Bevegelsen starter ved å sette deg ned på den vektbærende foten, mens den andre foten strekkes ut fremfor kroppen. Kontroller bevegelsen til bunnposisjon og trykk deretter opp til stående. Hoften skal under kneleddet i bunnposisjon.



2. Håndstående armheving m/ansikt fra vegg

#8809

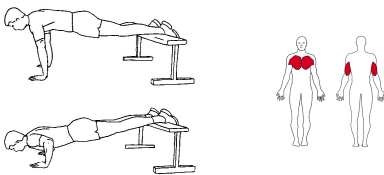
Start i en håndstående posisjon med ryggen inn mot veggen. Hold kroppen rak ved å stramme mage og rygg. Hold albuen rette. Start bevegelsen ved å senke hodet kontrollert ned mot bakken. Stopp når toppen av hodet kommer i kontakt med bakken. Press deg kontrollert opp i startposisjon. Hold kroppen stabil gjennom hele øvelsen.



3. Hoppende bulgarsk utfall på benk

#10169

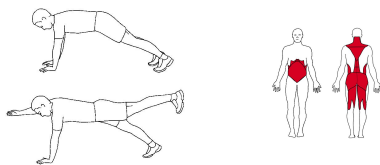
Stå på ett ben på bakken og det andre plassert på en benk bak deg. Bøy så det fremste benet ditt så langt du kan, strekk eksplosivt opp og gjør et hopp. Land stabilt og gjenta øvelsen. Hold kne over tå under hele øvelsen.



4. Push up 3

#264

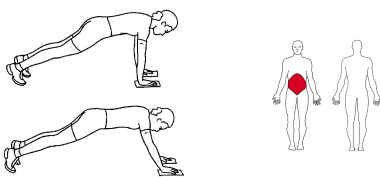
Plasser hendene i mer enn skulderbreddes avstand og sett føttene på benken. Fikser kroppen og senk den ned mot gulvet. Press tilbake uten å knekke i hoften.



5. Planken m/diagonalløft, hender - føtter, vekslende

#8167

Stå på tærne og strake armer. Vær påpasslig med å holde ryggen rett. Hold balansen mens du løfter og strekker motsatt arm og ben.



6. Slides: Supermann på tå dobbelt inntrekk

#8595

Stå på alle fire med hendene plassert midt på matta, trekk inn navlen og hold den inne når du sklir fremover med armene. Press håndflatene ned i gulvet, og hold hoften rett. Trekk begge hender tilbake til utgangspunktet med et tak, når du mister kontroll over mage og rygg. Husk rette hofter og behold en rett ryggstøyle gjennom hele øvelsen.



7. Slides: Pike

#10270

Stå på hendene med tåballene på hver sin sklimatte, trekk inn magen. Før føttene inn mot armene samtidig som du hever setet og holder bena strake. Hodet kommer inn mellom hendene. Kom rolig tilbake til utgangsstilling

