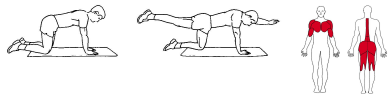




1. Knebøy 1

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 sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.

Sets: 2 , Reps: 10



2. Fírfotstáende diagonalhev

Stå på alle fire med hodet i forlengelse av overkroppen. Stram opp og stabiliser mage- og korsryggregionen. Strekk vekselvis den ene armen og det motsatte benet til de er i forlengelse av kroppen.

Sets: 2 , Reps: 10



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.

Sets: 2 , Reps: 10



4. Push up 2

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.

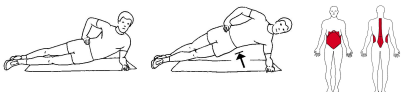
Sets: 2 , Reps: 10



5. Seteløft m/knestrekk

Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold denne stillingen og strekk det ene benet. Hold i 3-5 sek. og senk rolig tilbake. Gjenta med motsatt ben.

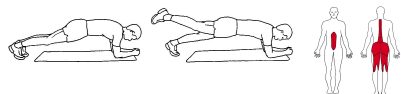
Sets: 2 , Reps: 10



6. Sideliggende bekkenhev 1

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.

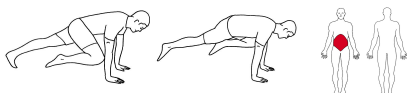
Sets: 2 , Reps: 10



7. Fírfotstáende benløft 3

Stå på tær og albuer og hold kroppen fiksert. Forsøk å løfte ett ben slik at det er i forlengelse av kroppen. Bytt ben.

Sets: 2 , Reps: 10



8. Dynamisk mountain climber

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.

Sets: 2 , Reps: 15



9. Bekkenhev 1

Ligg på ryggen med armene ned langs siden. Løft benene opp, slik at du har 100-110 grader i hoften og en liten bøy i knærne. Løft bekkenet rett opp mot taket uten å svinge med benene og senk langsomt tilbake.

Sets: 2 , Reps: 10



10. Skrå sit up 2

Ligg på ryggen med benene bøyd og den ene ankelen hvilende på det motsatte kne. Hold hendene bak hodet. Løft hodet og overkroppen og dreii retning av det den løftede foten. Gjenta til motsatt side.

Sets: 2 , Reps: 10



11. Stuperen

Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene. Gjør et simulert stup i én synkronisert bevegelse - Bøy overkroppen fremover, opptil 90 grader i hoften på standbenet (skadet ben) samtidig som armene føres over hodet. Det andre benet føres opp mot taket. Behold ca. 10 - 20 grader i standbenets kne, bøy opp til 90 grader i benet som løftes mot taket, bekkenet skal være horisontalt i sluttposisjon.

Sets: 2 , Reps: 10

