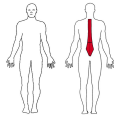


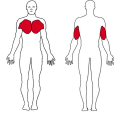
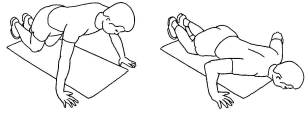
Passer for deg som ønsker å trene hele kroppen med din egen kroppsvekt. Si fra om det oppstår smerter.



### 1. Mageliggende rygghev 1

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.

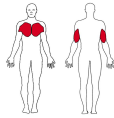
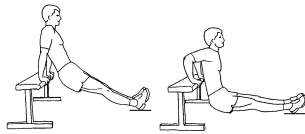
Sett: 2 , Reps: 10



### 2. Push up på knærne 2

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

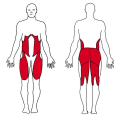
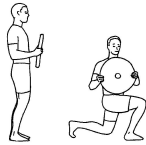
Sett: 2 , Reps: 10



### 3. Dips på en benk

Støtt deg mot benken med ca. skulderbreddes grep. Kroppen holdes tilnærmet strak slik at kun hælene er i gulvet. Bøy i albuen og senk kroppen ned mot gulvet. Press opp igjen.

Sett: 2 , Reps: 8-12

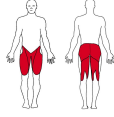
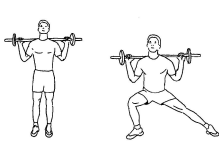


### 4. Utfall frem med rotasjon

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. Når du er i bunnposisjon roterer du kontrollert overkroppen mot den siden som foten er fram. Roter kontrollert tilbake til nøytral posisjon. Trykk ifra og gå videre til et nytt steg.

Knekontroll og nøytral rygg er viktig gjennom hele bevegelsen. Rotasjonen skjer rundt lengdeaksen.

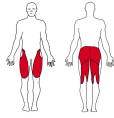
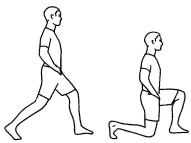
Vekt: kg, Sett: 3 , Reps: 10-12



### 5. Utfall til siden 2 med kosterkaft e.l.

Stå med stangen på skuldrene. Før det aktive benet ut og legg tyngden av kroppen over til denne siden. Når foten treffer gulvet bremses bevegelsen. Ved sluttstilling er det aktive ben bøyd og standbenet er tilnærmet strakt. Returner hurtig tilbake.

Vekt: kg, Sett: 3 , Reps: 10-15

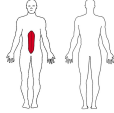


### 6. Splittbøy

Stå i splittposisjon med det ene benet framfor det andre. Brystet opp. Tenk på å gjøre ryggen så lang som mulig. Tyngdepunktet holdes midt mellom bena. Senk overkroppen rett ned med belastning på begge ben til bakre kneet når gulvet.

Bakre låret skal være på linje med overkroppen. Trykk opp via begge bein til fremre beinet er helt eller nesten strakt.

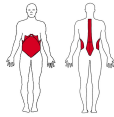
Sett: 2 , Reps: 10-12



### 7. Sit up 7

Ligg på ryggen med armene krysset over brystet og med knærne bøyd. Løft hodet og overkroppen, inntil kun korsryggen berører underlaget, og senk tilbake. Sørg for en jevn bevegelse.

Sett: 2 , Reps: max

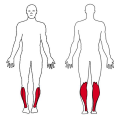
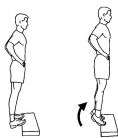


### 8. Sideliggende bekkenhev 3

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: 2 , Reps: 10-15



### 9. Tåhev på stepkasse

Stå på kanten av en stepkasse (et trappetrinn eller en benk kan også benyttes), slik at hælene er fri. Ha ca. hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til tåstående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.

Sett: 2 , Reps: max

