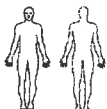


1. Sykkel

Du kan velge et program og starte sykkel, eller bare trykke quick-start. For å endre motstanden trykk pluss el. minus, og for å avslutte trykk stopp.

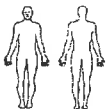
Varighet: , Hastighet: Km/t



2. Gå på tredemølle

Du kan velge et program og starte tredemøllen, eller bare trykke start. For å endre hastigheten trykk pluss/minus og for å endre stigningen trykk pil opp/pil ned. For å avslutte trykk stopp.

Varighet: , Hastighet: Km/t



3. Cross country

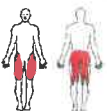
Du kan velge et program og starte løpesykkelen, eller bare trykke start. For å endre motstanden trykk pluss el. minus, og for å avslutte trykk stopp.

Varighet: , Hastighet: Km/t



4. Balansepute: knebøy

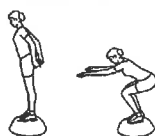
Stå på balanseputen. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.



5. Knebøy

Stå med lett utadrotete ben og la stangen hvile på skuldrene. Bøy ned til ca 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket framover under hele bevegelsen.

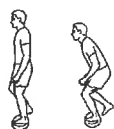
Vekt: kg, Sett: , Reps:



6. BOSU: Knebøy

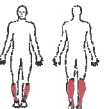
Stå med parallelle føtter med litt avstand på toppen av BOSU-en. Bøy i knær og hofter og sving armene fram foran kroppen. Pass på å holde ryggen rett og at nakken er i en naturlig forlengelse av ryggen. Se på skrå ned og framover. Pass også på å ha kne over tå. Før armene tilbake samtidig som du strekker deg tilbake til utgangsstillingen.

Sett: , Reps:



7. Balansepute: ettbens knebøy

Stå på balanseputen. Løft den ene foten og hold balansen på ett ben. Bøy så langt ned i kneet som du klarer og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram.



8. Ettbens balanse

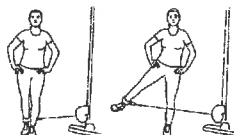
Stå på ett ben. Len overkroppen fremover og strekk samtidig fritt ben bakover. Hold balansen.

Sett: , Reps:



9. Liggende ettbens lårcurl m/ball

Ligg med ett ben på ballen. Ha armene ned langs siden. Stram sete- og lårmuskulaturen og trekk ballen mot deg så langt du klarer. Rull ballen tilbake og bytt ben.

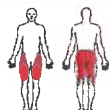
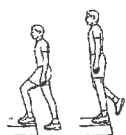


10. Stående benhev til siden i trekkapparat

Fest stroppen rundt ankelen og stå med motsatt side til apparatet. I startstillingen er benet inn til standbenet. Før benet ut til siden og opp. Hold kroppen fiksert under øvelsen, hold deg stabil over standfoten og unngå å falle ut i hoften.

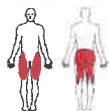


 **Vis video**



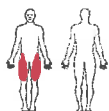
11. Steg opp på en step-benk

Plassér det aktive benet på en step-benk, ett trappetrinn eller lignende. Lén deg forover, legg tyngden over på dette benet og strekk kneet slik at du løfter deg opp. Senk langsomt tilbake og gjenta øvelsen.



12. Skråsittende ettbens benpress

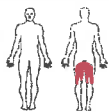
Plassér det ene benet på fotbrettet. Ha ca. 90 grader i kneet. Stram opp i mage- og korsryggregionen og press opp til benet er nesten strakt. Vend tilbake til startstillingen og gjenta. Bytt ben.



13. Ettbens knestrekk

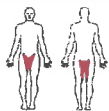
Sørg for å ha god støtte i korsryggen. Sitt med bøyde knær (ca. 120 grader) og strekk det ene benet maksimalt ut. Marker gjerne toppunktet. Gjenta med motsatt ben.

Vekt: kg, Sett: , Reps:



14. Stående lårcurl

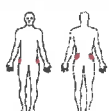
Stå med det ene benet på fotbrettet. Stabiliser overkroppen og hoften. Bøy maksimalt i kneleddet på det aktive ben samtidig som du holder kontakten med lårputen. Vend langsomt tilbake til startstillingen. Bytt ben.



15. Innoverføring ben

Sitt helt tilbake i setet, grip om håndtakene og fikser overkroppen. Press benene helt sammen og kontroller bevegelsen tilbake.

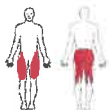
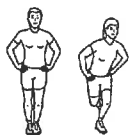
Vekt: kg, Sett: , Reps:



16. Sittende benføring ut

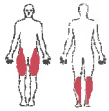
Sitt helt tilbake i setet, grip om håndtakene og fikser overkroppen. Press benene ut til siden og før de langsomt sammen igjen.

Vekt: kg, Sett: , Reps:



17. Skøytehopp

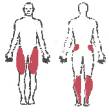
Stå med hendene i siden. Hopp sideveis frem og tilbake på annenhvert ben



18. Hinke

Hink opp på stepkasse og stopp. Hink deretter ned og direkte ett hink fram. Sørg for at kneet er på linje med ankelen hver gang du lander. Fokuser på myke landinger med kneet som støtdemper. Gjenta øvelsen med det andre benet.

Sett: , Reps:



19. Hinking sidelengs

Stå på venstre fot. Ta tre hink til venstre og stopp. Gjenta 5 ganger per serie i 3 serier. Bytt fot.

Sett: , Reps:

