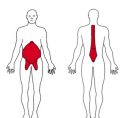


1. Jogge

Oppvarming; Jogge, gå, sykle for å varme opp.

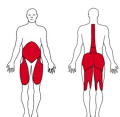
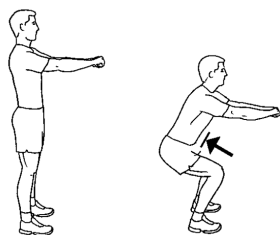
Varighet: 10 min 0 sek



2. Ryggliggende ettbenssenk

Ligg på ryggen med 90° i hofte og knær. Plasser fingrene på innsiden av hoftekammen. Trekk navlen inn. Pust ut, senk høyre fot og strekk benet ut. Trekk inn navlen så mye som mulig. Pust inn og bøy og hev benet opp til utgangsstillingen igjen. Unngå økt svai i korsryggen. Ikke senk benet lenger ned enn at du klarer å holde korsryggen i gulvet.

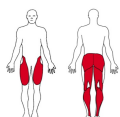
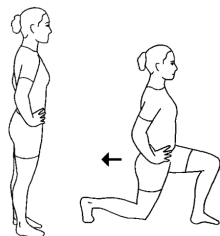
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



3. Knebøy stabilitet

Stå oppreist og finn nøytralstillingen i ryggen og bekken. Lag "flat mage" og bøy i knærne til du er i sittestilling. Press opp igjen og gjenta.

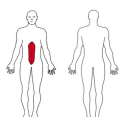
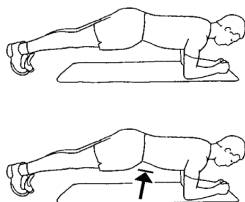
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



4. Utfall bakover

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og ta et godt steg bakover samtidig som du faller bakover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10

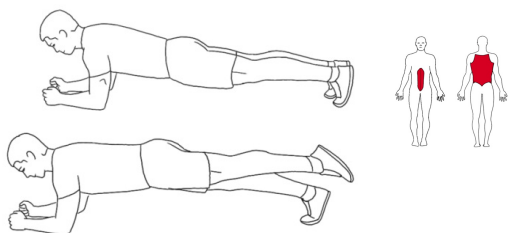


5. Planke på albuer og tær

Stå på tær og albuer og finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og stå i denne posisjonen i 10-15 sek.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10

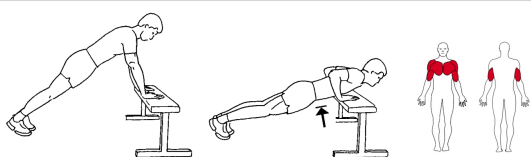




6. Planken med benløft

Stå på tær og albuer og finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Bruk dyp mage- og ryggmuskulatur for å holde deg stabil rundt bekken og korsrygg mens du løfter foten opp fra underlaget. Hold et par sekunder før du senker ned igjen og gjentar på motsatt side.

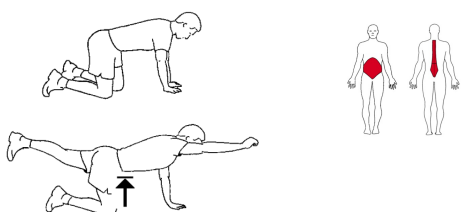
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



7. Pushups mot benk

Stå i push up stilling mot en benk. Ha et skulderbredt grep. Finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage", senk overkroppen mot benken og press tilbake.

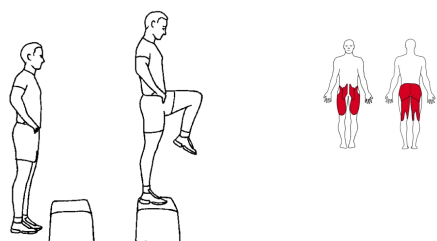
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



8. Diagonalhev

Stå på alle fire og finn nøytralstillingen i ryggen og bekkenet. Lag "flat mage" og løft det ene benet og den motsatte armen til de er i forlengelse av resten av kroppen. Gjenta motsatt.

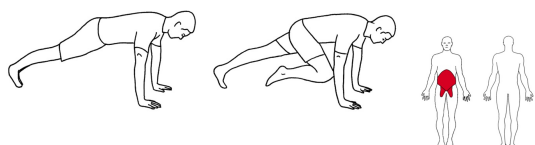
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



9. Unilateral step up m/ kneløft

Sett ett ben på kassen som står foran deg. Vær påpasselig med at kne og tå peker rett frem i samme retning. Legg all vekten på det benet som står på trinnet. Løft deg opp med det benet som står på trinnet. Stram forsiden av lår og setet slik at du strekker ut det benet du står på. Motsatt ben løftes opp i bøy. Senk deg rolig ned igjen og gjenta med samme ben.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



10. Mountain climber

Start i en plankeposisjon. Hold mage og rygg stabil, mens du trekker kneet opp til albuen før du fører foten tilbake til startposisjon. Jobb med annenhvert ben.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10

