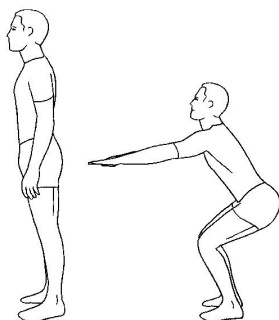


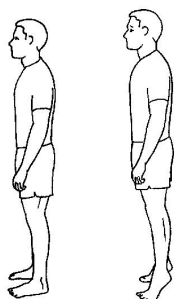
Treningsprogram for styrke/stabilitet i hele kroppen.



1. Knebøy

Stå med hoftebreddes avstand mellom beina. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og sett rumpa ut som om du skal sette deg på en stol. Strekk deg rolig opp til stående.

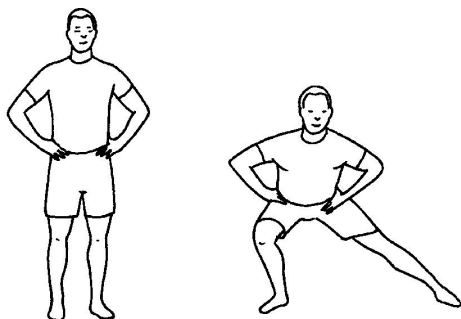
Reps: 12 , Sets: 3



2. Tåhev

Stå på gulvet med 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: 3 , Reps: 12



3. Utfall til siden

Start i en ståenede posisjon, med føttene sammen. Gjør et steg ut til siden med det ene benet slik at det ene kneet bøyes. Skyv hurtig til startstillingen og gjenta på motsatt ben.

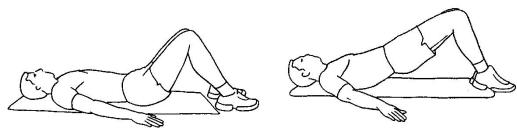
Sett: 3 , Reps: 12



4. Ryggliggende benløft m/90° i knærne

Ligg på ryggen med fotsålene i gulvet. Pust ut og løft begge knærne mot brystet til lårene er loddrette og leggene parallelle med gulvet. Trekk inn navlen så mye som mulig. Hold stillingen og pust inn. Deretter puster du ut mens du senker benene rolig ned til gulvet.

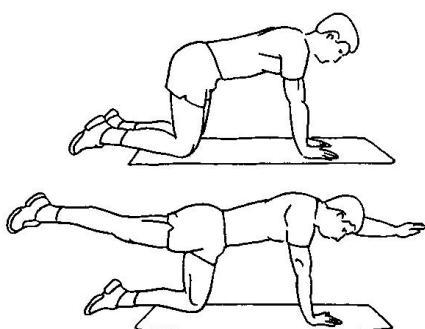
Reps: 12 , Sets: 3



5. Liggende bekkenløft

Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.

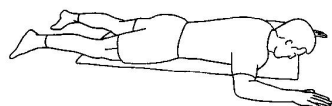
Reps: 12 , Sets: 3



6. Firfotstående diagonalhev

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

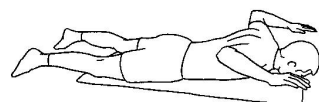
Reps: 12 , Sets: 3



7. Mageliggende skulderløft

Ligg med armene ut til siden og ha 90 graders vinkel i albue. Løft armene fra gulvet og trekk skulderbladene sammen. Senk skuldrene rolig tilbake.

Sett: 3 , Reps: 12



8. Planken

Stå på tær og albuer og la bekkenet hvile mot gulvet. Løft bekkenet opp fra gulvet ved å stramme opp i rygg og mage. Stabilisér kroppen og hold stillingen så lenge du klarer. Kom rolig tilbake til utgangsstilling. Gjenta øvelsen 3 ganger.

Sett: , Reps:

