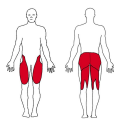


10 øvelser, 10 repetisjoner = 100 repetisjoner :) Fyll to flasker med vann - og kjør på! :)

* Dårlig tid: kjør 1 runde * Bedre tid: kjør 2-4 runder. *

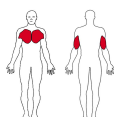
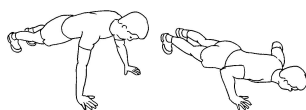
Litt trening er bedre enn ingen trening! :D



Kombinert utfall og knebøyøvelse

I stående, sett den ene foten et godt steg frem og senk deg ned mot gulvet med rett rygg og hovedtyngden på fremre fot. Strekk deg opp igjen til utgangsposisjon. Senk deg ned i en knebøy, strekk deg så opp igjen og gjør et utfall med motsatt fot. Gjenta prosedyren med annenhver utfall og knebøy.

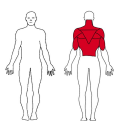
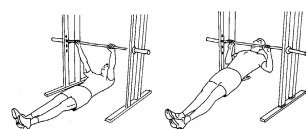
Sett: , Reps:



Push up

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.

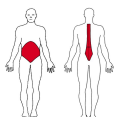
Sett: , Reps:



Horisontal kropsheving under spisebord

Ta et grep som er litt bredere enn skulderbredden og heng med en strak fiksert kropp. Trekk deg opp til brystet berører stangen/bordkanten og senk rolig tilbake. Hvis det er veldig tungt: bøy knærne og sett hele foten i gulvet, i stedet for strake føtter på hælen.

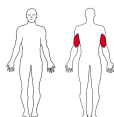
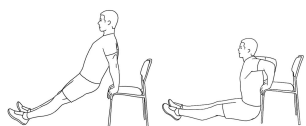
Vekt: kg, Sett: , Reps:



Ettbens seteløft - 10 reps på begge føtter

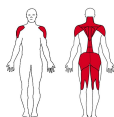
Plasser den ene fotsålen på gulvet og ha armene ut til siden. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Løft bekkenet opp til du ligger på skulderbladene. Senk og løft langsomt. Gjenta med 10 reps på det andre benet.

Sett: , Reps:



Dips på stol

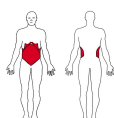
Støtt deg mot stolsetet med ca. skulderbreddes grep. Kroppen holdes tilnærmet strak slik at kun hælene er i gulvet. Bøy i albuen og senk kroppen ned mot gulvet. Press opp igjen.



Jorden rundt m/vannflaske

Ligg på magen med en vannflaske i hendene over hodet. Løft strake armer og strake bein opp fra underlaget. Før flasken med den ene hånden ned mot hoften, veksle grep med motsatt hånd over setet og før flasken opp igjen over hodet.

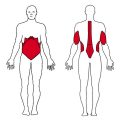
Vekt: kg, Sett: , Reps:



Sittende rotasjon av overkropp med vannflasker

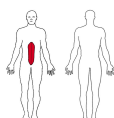
Sitt på en matte med bøyde hofter og knær og med noe som veier litt i begge hender foran deg. Len overkroppen litt bakover og roter overkroppen rolig til annenhver side. Fokuser på å holde rett rygglinje imens du roterer.

Vekt: kg, Sett: , Reps:



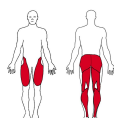
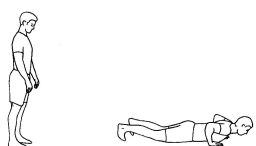
Planken på tær m/veksling albuer og hender

Plassér hendene i skulderhøyde og løft bekkenet slik at du står på tær og hender. Stram opp i mage- og korsryggregionen, unngå svai i korsryggen. Gå vekselvis opp og ned på albue.



Butterfly sit-ups

Start sittende på bakken med fotsålene mot hverandre. Trekk helene inn mot setet. Armene holdes fremfor tærene og bevegelsen startes ved å senke ryggen ned mot bakken. Armene føres bakover sammen med kroppen, og hendene skal treffe bakken, bak hodet før man returnerer til startposisjon.



Burpee

Start i en stående posisjon. Start bevegelsen ved å bøye knærne, sette hendene i bakken og strekke beina ut bak kroppen. Senk kroppen kontrollert men raskt ned til bakken og flytt føttene raskt inn under kroppen. Hopp opp fra en dyp knebøy posisjon og klapp over hodet med strake armer.

