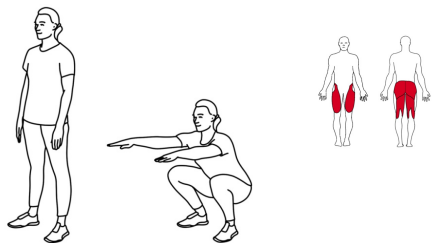


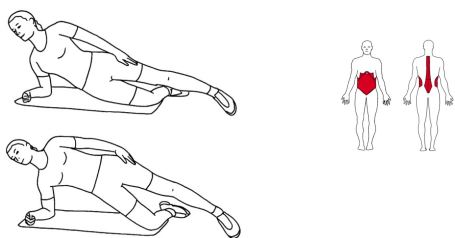
Anbefales minimum 2 ganger pr. uke



1. Knebøy

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.

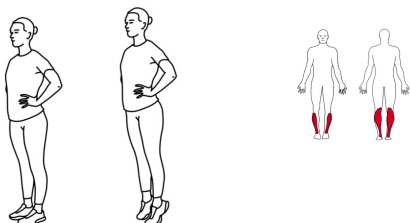
Sett: 3 , Repetisjoner: 15



2. Sideplanke på kne m/benløft

Ligg på siden med det underste benet bøyd og støtt deg på albuen. Aktiver magemuskulaturen og hev bekkenet fra underlaget til kroppen er strak. Løft deretter øverste ben opp mot taket, senk rolig ned og senk til slutt bekkenet ned på matten igjen.

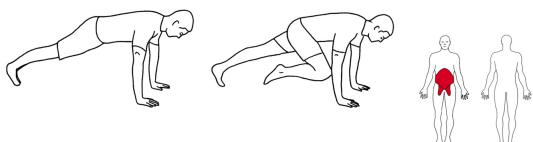
Sett: 3 , Repetisjoner: 15



3. 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.

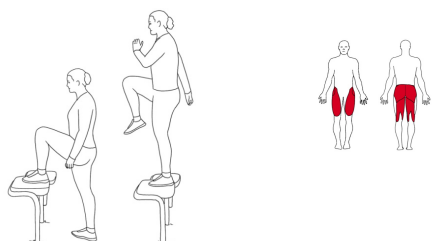
Sett: 3 , Repetisjoner: 15



4. 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: 15



5. Step up på trinn m/ kneløft

Stå foran et høyt trinn/plattform. Sett foten på trinnet og løft deg opp med vekten på dette beinet. Fullfør bevegelsen med å løfte det andre kneet opp foran deg. Unngå å sparke fra med den bakre foten, og vær påpasselig med at kneet peker i samme retning som tærne på det fremre beinet.

Sett: 3 , Repetisjoner: 15

