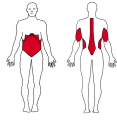
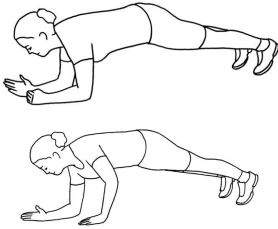


Bruk minst 10 min på generell oppvarming før øvelsene. Generell oppvarming: løp, stavgang, sykkel, ellipsemaskin, roapparat etc. som involverer store muskelgrupper.

Økta kjøres som sirkeltreningsøkt, 60s pr øvelse og 30s pause mellom øvelsene.

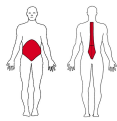
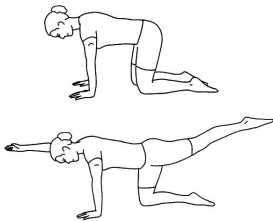
Mellom seriene blir det 3min pause til drikking, skitprat og klaging over at instruktøren har valgt for tunge/lette/feil øvelser!



1. 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 albuen med minimal vaggning og ukontrollerte bevegelser.

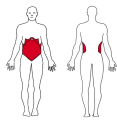
Sett: 3 , Varighet: 1 min 0 sek



2. Løft av motsatt arm og ben

Stå med armer og lår loddrett. Trekk navlen inn mot ryggen og strekk motsatt arm og ben fra hverandre. Overkropp og hofter skal ikke forandre stilling. Bytt arm og ben hver repetisjon.

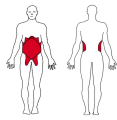
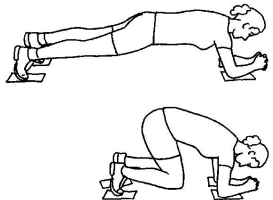
Sett: 3 , Varighet: 1 min 0 sek



3. Sittende rotasjon av overkropp med drikkeflaske

Sitt på en matte med bøyde hofter og knær og med en drikkeflaske i begge hender foran deg. Len overkroppen litt bakover og roter overkroppen til annenhver side. Se på flasken hele tiden.

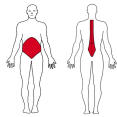
Sett: 3 , Varighet: 1 min 0 sek



4. Doble bendrag i lav planke

Plasser albuer og tåballer på ullsokker/håndkle/catslide, trekk inn magen og lag flat rygg. Trekk begge bena inn med knærne langs gulvet til 90 grader i hofteleddet. Skli tilbake til utgangspunktet. Øvelsen blir tyngre jo lavere hoften er i full strekk. Unngå svai i ryggen hele tiden!

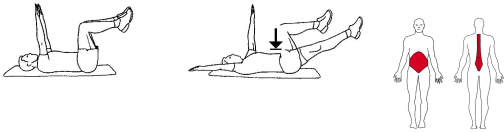
Sett: 3 , Varighet: 1 min 0 sek



5. Ettbens seteløft

Plasser den ene fotsålen på gulvet og ha armene ut til siden eller over brystet. 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. Den frie foten føres 25-30cm ut til siden UTEN at bekkenet roterer. Samle beina og slipp deg kontrollert ned igjen. Bytt ben og gjenta.

Sett: 3 , Varighet: 1 min 0 sek



6. Dead Bug

Ligg på ryggen med 90 graders bøy i hofter og knær og armene hevet over brystet. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Samtidig senker du den ene armen og det motsatte benet UTEN å svaie i ryggen.

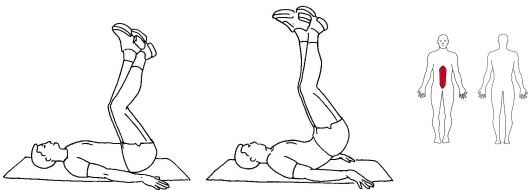
Sett: 3 , Varighet: 1 min 0 sek



7. Push-ups

Stå på tærne og hold overkroppen fiksert på strake armer. Ha ca 74cm (sykkelstyre-bredde) grep. Senk kroppen mot gulvet og press tilbake. Klarer man ikke 1min på tærne fortsetter man på knærne.

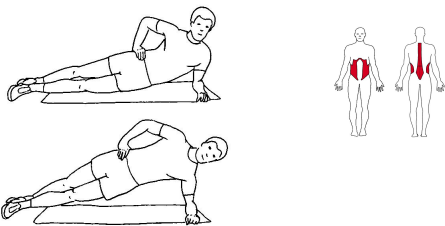
Sett: 3 , Varighet: 1 min 0 sek



8. Bekkenhev

Ligg på ryggen med armene ned langs siden. Løft benene opp, slik at du har 100-110 grader i hoften og en liten bøy i knærne. Løft bekkenet rett opp mot taket uten å svinge med benene og senk langsomt tilbake. Forsøk å gjøre dette uten å bruke armene til hjelp.

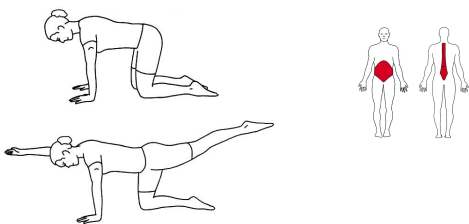
Sett: 3 , Varighet: 1 min 0 sek



9. Sideligende bekkenløft

Ligg på siden og støtt deg mot den ene albuen. Hev bekkenet til kroppen er strak. Hofte og skulder skal være loddrett og kroppen skal være strak, det vil si at rumpa IKKE skal ut bak. Bytt side etter 30s.

Sett: 3 , Varighet: 1 min 0 sek



10. Løft av motsatt arm og ben

Armer og lår loddrett. Nå skal motsatt arm og ben i en lang, litt rask sveipebevegelse opp mot taket. Gjenta samme arm og ben 30s, bytt raskt og fortsett med motsatt arm og ben.

Sett: 3 , Varighet: 1 min 0 sek