

## Basisøvelser, introduksjonsprogram


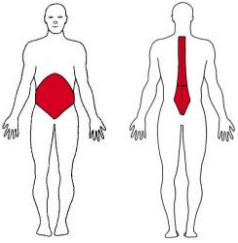
### Helkropp styrkeprogram

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Knebøy 1			1-3 set x 8-12 rep	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.
2 Push up 1			1-3 set x 8-12 rep	Støtt deg mot veggen med armene i ca. brysthøyde. Senk kroppen mot veggen og press tilbake.
3 Liggende seteløft			1-3 set x 8-12 rep	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.
4 Ryggliggende kneløft			1-3 set x 8-12 rep	Ligg på ryggen, aktiver magemuskulaturen og løft det ene kneet sakte opp fra underlaget, vend så tilbake.
5 Firfotstående diagonalhev			1-3 set x 8-12 rep	Stå på alle fire med hodet i forlengelse av overkroppen. Stram opp og stabiliser mageog korsryggregionen. Strekk vekselvis den ene armen og det motsatte benet til de er i forlengelse av kroppen.
6 Alternativ til diagonalhev på knærne			1-3 set x 8-12 rep	Fold matten 3-4 ganger. Stå på matten, løft det ene benet og bøy litt framover i hoften. Strekk det aktive benet bakover og løft den motsatte armen framover mens du holder balansen. Gjenta motsatt. Hold ryggen rett hele tiden.



## Basisøvelser, introduksjonsprogram

Helkropp styrkeprogram

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
<p>7 Planken 1</p>			<p>1-3 set x 8-12 rep</p>	<p>Stå på tær og albuer og finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og stå i denne posisjonen i 10-15 sek.</p>



[Se video av øvelsene](#)