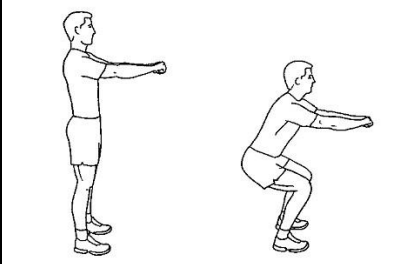
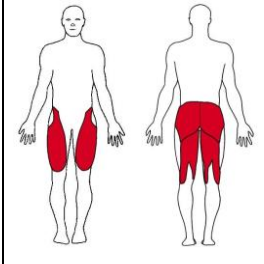
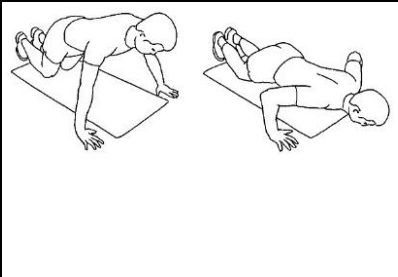
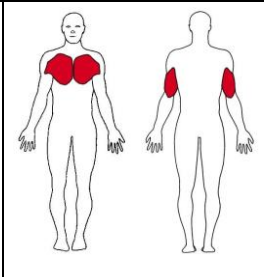
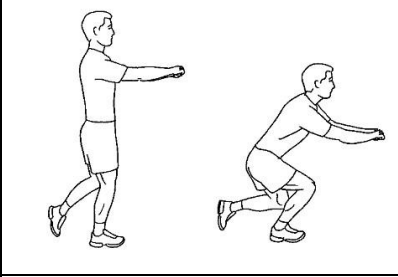
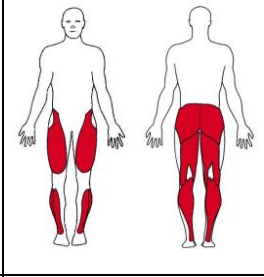
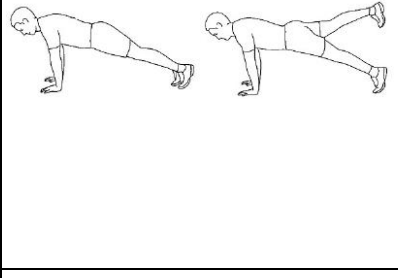
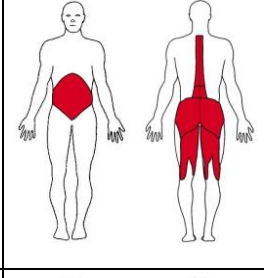
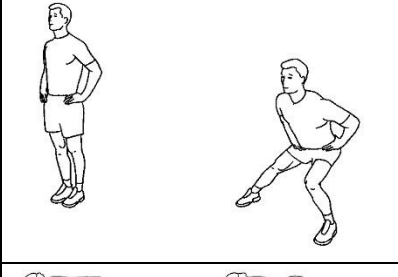
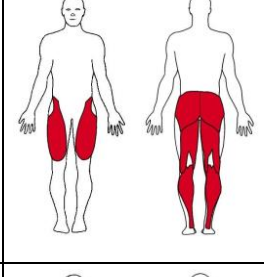
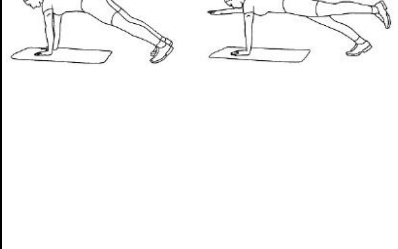
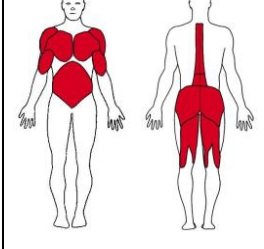


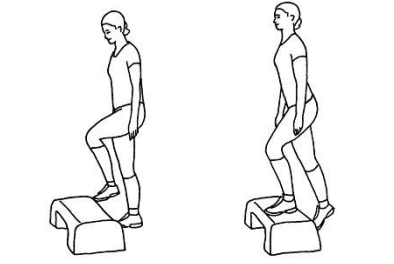
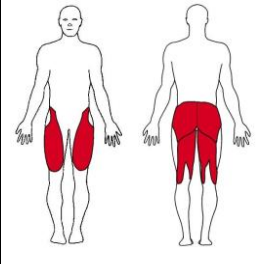
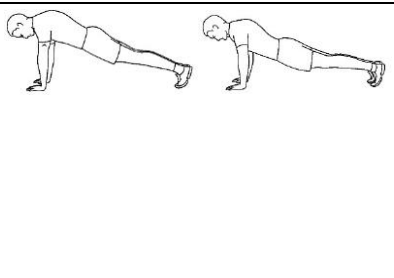
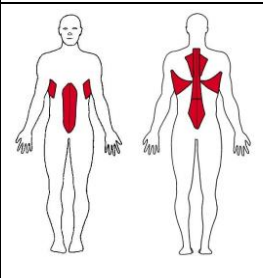
Helkropp styrkeprogram

Dette treningsprogrammet fokuserer på trening av styrke for hele kroppen. Programmet består av basisøvelser for kjernemuskulaturen og du trenger ikke annet utstyr enn en matte eller lignende for å gjennomføre dette programmet. kjør 2-3 sett med 10-20 repetisjoner på hver øvelse.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Knebøy 1			2-3 set x 10-20 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 på knærne 2			2-3 set x 10-20 rep	Stå på knærne med en fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.
3 Ettbens knebøy 1			2-3 set x 10-20 rep	Stå på ett ben. Det passive ben kan eventuelt settes bak det andre og kun støtte bevegelsen. Bøy ned til ca. 90 grader i kneet. Hold overkroppen oppreist og blikket fram. Gjenta med motsatt ben.
4 Håndstående planke med benløft			2-3 set x 10-20 rep	Stå på strake armer og tærne. Vær påpasselig med å holde ryggen rett under hele øvelsen. Hold stillingen mens du løfter det ene benet opp fra bakken, Gjenta med motsatt ben.
5 Utfall til siden 1			2-3 set x 10-20 rep	Stå med samlede ben og sett armene i siden. Før det aktive benet ut og legg tyngden av kroppen over til denne siden. Når foten treffer gulvet bremses bevegelsen. Ved sluttstilling er det aktive ben bøyd, og standbenet er tilnærmet strakt. Returner hurtig til startstillingen.
6 Planken m/diagonalløft			2-3 set x 10-20 rep	Stå i plankestilling på tær og hender. Vær påpasselig med å holde ryggen rett. Hold balansen mens du løfter og strekker motsatt arm og ben.

Helkropp styrkeprogram

Dette treningsprogrammet fokuserer på trening av styrke for hele kroppen. Programmet består av basisøvelser for kjernemuskulaturen og du trenger ikke annet utstyr enn en matte eller lignende for å gjennomføre dette programmet. kjør 2-3 sett med 10-20 repetisjoner på hver øvelse.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 Steg opp på trinn 2			2-3 set x 10-20 rep	Stå fremfor stepkassen/trappen. Gå opp med det aktive beinet, det andre beinet følger etter. Gå ned fra trinnet med det beinet som sist ble ført opp på trinnet. Det aktive beinet står igjen på trinnet og bremser bevegelsen, før det til slutt løftes ned fra trinnet.
8 Retraksjon og protraksjon av skuldrene i planken			2-3 set x 10-20 rep	Støtt deg på armer og tær. Hold kroppen strak under hele øvelsen. Forsøk å skyv skulderbladene fra hverandre slik at du skyver øvre del av ryggen opp mot taket. Senk deretter rolig ned igjen og trekk skulderbladene sammen.



[Se video av øvelsene](#)