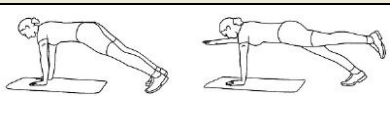
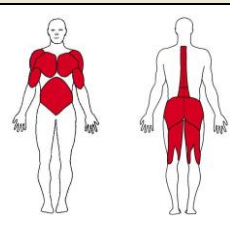
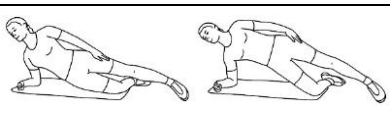
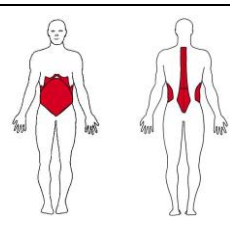
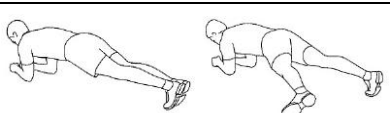
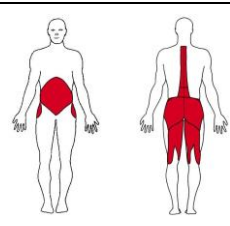
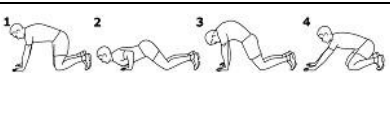
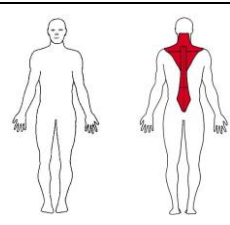
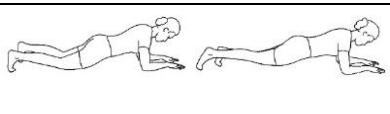
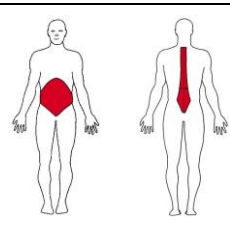
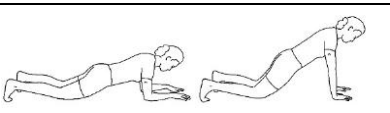
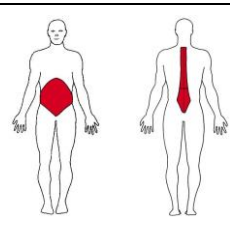


Overkropps program, øvelser uten utstyr

Fokuset er i denne økten, på Styrke av overkroppen, i form av stabilitetsøvelser. I alle øvelsene vil områdene rygg, hofte/ bekken og skuldre være sentrale fokusområder. For å gjøre øvelsene lettere kan man endre utgangsstilling til knestående, sittende, mm. Samme for å gjøre de vanskeligere, fokus da på å involvere flere ledd i bevegelsen, så sideliggende bekkenhev utføres da med strake ben, istedenfor bøyde (for eksempel). Hvis det blir for mange øvelser, kan man dele opp programmet i to, og kjøre de fire første øvelsene en dag og de fire siste en annen dag.


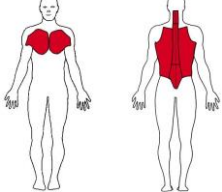

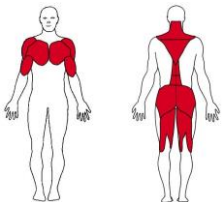
| Øvelse | Illustrasjon | Treningsfokus | Øvelsesdata | Kommentar |
|---|---|---|--|--|
| 1 Planken m/diagonalløft |  |  | 2-3 set duration: 2 Mins 0 Secs pause: 1 Mins 0 Secs | Stå i plankestilling på tær og hender. Vær påpasselig med å holde ryggen rett. Hold balansen mens du løfter og strekker motsatt arm og ben. Alternativt utfør på knærne, eller stående. |
| 2 Sideplanke på kne m/benløft |  |  | 2-3 set duration: 2 Mins 0 Secs pause: 1 Mins 0 Secs | 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, gjenta prosessen. Samme på motsatt side. |
| 3 Planken med utoverføring av annethvert ben |  |  | 2-3 set duration: 2 Mins 0 Secs pause: 1 Mins 0 Secs | Stå med støtte på albuen og tærne. Vær påpasselig med å holde ryggen rett under hele øvelsen. Før det ene benet ut til siden og inn igjen. Bytt ben og gjenta. |
| 4 Katten m/bevegelse |  |  | 2-3 set duration: 2 Mins 0 Secs pause: 1 Mins 0 Secs | Stå i firefotsstående på en matte. Len deg bak på hælene, beveg deretter overkroppen ned mot bakken og fremover samtidig som du svaier litt i korsryggen og trekker pusten inn gjennom nesen. Beveg deg opp i firefotsstående og skyt rygg samtidig som du slipper pusten ut. |
| 5 Planken på knær med benløft |  |  | 2-3 set duration: 2 Mins 0 Secs pause: 1 Mins 0 Secs | Stå på gulvet med knær og albuer i gulvet og ha en rett linje fra skuldre til knær. Hold bekken og korsrygg i nøytralstilling og nakken i en naturlig forlengelse av ryggen. Se ned i gulvet. Løft annethvert ben uten at ryggens posisjon forandrer seg. |
| 6 Planken på knær m/ veksling albuer og hender |  |  | 2-3 set duration: 2 Mins 0 Secs pause: 1 Mins 0 Secs | Stå på knær og albuer. Trekk navlen inn mot ryggraden og ha kontroll over korsryggen. Gå opp og ned på albuer og strake armer. |



[Se video av øvelsene](#)

Overkropps program, øvelser uten utstyr

Fokuset er i denne økten, på Styrke av overkroppen, i form av stabilitetsøvelser. I alle øvelsene vil områdene rygg, hofte/ bekken og skuldre være sentrale fokusområder. For å gjøre øvelsene lettere kan man endre utgangsstilling til knestående, sittende, mm. Samme for å gjøre de vanskeligere, fokus da på å involvere flere ledd i bevegelsen, så sideliggende bekkenhev utføres da med strake ben, istedenfor bøyd (for eksempel). Hvis det blir for mange øvelser, kan man dele opp programmet i to, og kjøre de fire første øvelsene en dag og de fire siste en annen dag.

| Øvelse | Illustrasjon | Treningsfokus | Øvelsesdata | Kommentar |
|---|---|---|--|--|
| 7 Kobra (Bhujangasana) |  |  | 2-3 set duration: 2 Mins 0 Secs pause: 1 Mins 0 Secs | Utgangsposisjon: Ligg på magen med beina sammen, pannen i gulvet, håndflatene ved brystet og albueene inntil kroppen. Inngang: Pust inn - løft hodet, brystet og øverste del av rygg, men la navlen være i gulvet. Hold stillingen i 5 pust eller mer. Fokus: Bruk ryggmuskulene, skyv skulderbladene ned og brystet fram. Slapp mest mulig av i baken. Utgang: Pust ut - kom ned. gjenta prosessen. |
| 8 Bevegelighet i ryggsøyle og skulderparti |  |  | 2-3 set duration: 2 Mins 0 Secs pause: 1 Mins 0 Secs | Pust inn. På utpusten presser du korsryggen i gulvet og bekkenet løftes. Pust inn og løft armene over hodet mot gulvet bak. Pust ut og senk ryggsøylen ned virvel for virvel. Pust til slutt inn igjen og før armene tilbake til utgangsstilling. |



[Se video av øvelsene](#)