

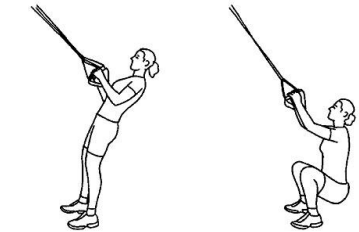
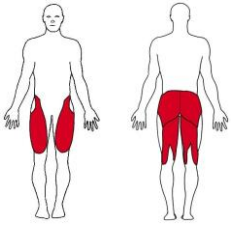
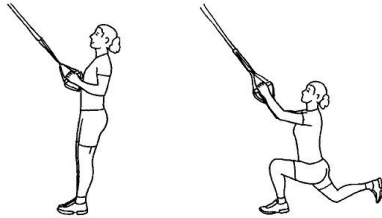
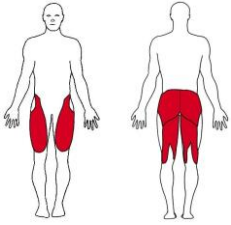
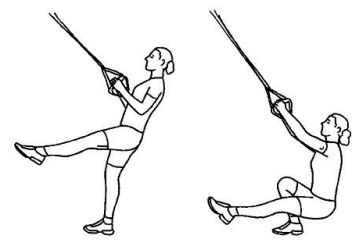
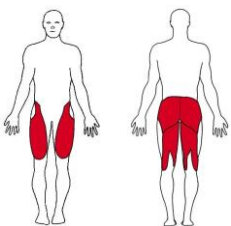
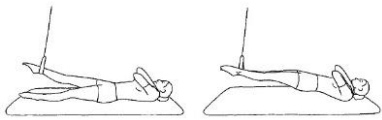
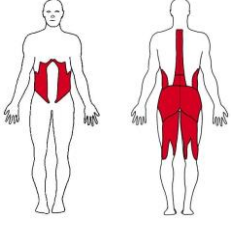
EVJEKLINIKKEN AS

Slynetrening med fokus på kne og hofter

Medium vanskelighetsgrad. Husk å utfør oppvarming i ca 15- 20 minutter, før du går i gang med øvelsene.

Er det for tungt med 3 sett, 8- 12 repetisjoner, kan du ta pauser underveis og eller ta færre sett/repetisjoner.

Er øvelsene derimot for lette, kan man gjøre øvelsene vanskeligere, ved å f.eks. stå på et ujevnt underlag (en balansepute, eller lignende), øvelsene blir også tyngre, jo saktere man utfører bevegelsene.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 TRX Squat			3 set x 8-12 rep	Stå på gulvet med skulderbredde mellom føtter, hender i TRX og albue rett under skulder. Senk setet mot gulvet, rett ut albue og skyv tilbake til utgangspunktet gjennom helen.
2 TRX Step Back Lunge			3 set x 8-12 rep	Stå på gulvet med hender i TRX og samlede ben, albue rett under skulder. Step tilbake med det ene benet rett ut albue. Hold overkroppen over bekkenet og før kne mot gulvet. Kom tilbake til utgangspunktet, øvelsen utføres på annet hvert ben.
3 TRX Squat 1 ben			3 set x 8-12 rep	Stå på gulvet med en fot, strekk motsatt ben foran deg. Hender i TRX og albue rett under skulder. Senk setet mot gulvet, rett ut albue og skyv tilbake til utgangspunktet gjennom helen.
4 Ettbens seteløft i slynge 2			3 set x 8-12 rep	Ligg på ryggen med en slynge ved den ene ankelen. Ha armene i kors på brystet og stabiliser i mage og korsrygg. Løft setet fra underlaget ved å strekke i hoften på slyngesiden. Løft samtidig det frie benet strakt slik at benene ligger parallelt i sluttstillingen. Før rolig tilbake til utgangsstillingen.



[Se video av øvelsene](#)