

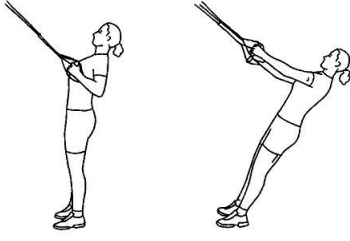
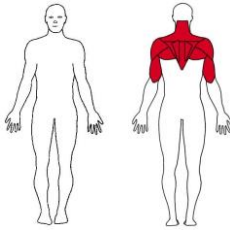
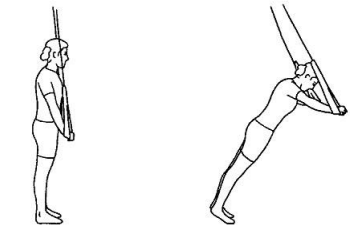
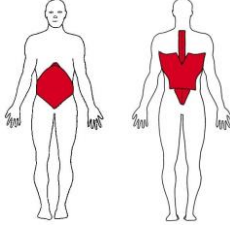
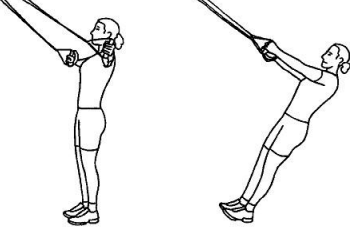
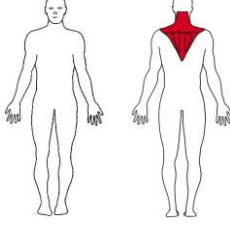
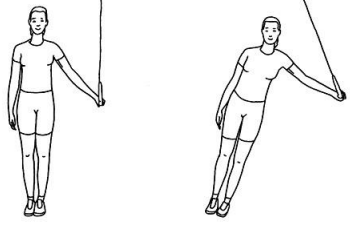
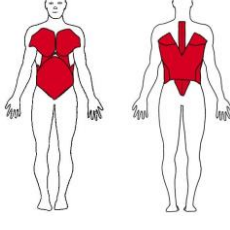
EVJEKLINIKKEN AS

Slyngetrening, med fokus på rygg/skulder

Middels vanskelighetsgrad.

Øvelsene kan også utføres på rumpa og på knærne, vanskelighetsgraden vil dermed bli lettere.

Husk å utfør oppvarming i ca. 15-20 minutter, før du går i gang med å utføre øvelsene. Er det for tungt med 3 sett, 8-12 repetisjoner, kan du ta pauser underveis og eller ta færre sett.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 TRX Low Row			3 set x 8-12 rep	Stå på gulvet med hender i TRX, albue rett under skulder. Senk kroppen ned mot gulvet og trekk tilbake til utgangsposisjonen med albue tett mot kroppen. Øvelsen gjøres tyngre ved å forandre på vinkel.
2 Stabilisering av rygg m/slynge 2			3 set x 8-12 rep	Stå oppreist og hold i slyngene med strake armer. Len deg framover og stabiliser samtidig i korsryggen.
3 TRX T Deltoid Fly			3 set x 8-12 rep	Stå på gulvet med hender i TRX og armene rett ut til siden, som en T. Senk overkroppen mot gulvet og trekk med strake albuer opp til utgangsposisjonen.
4 Stående skulder adduksjon m/strak arm 4			3 set x 8-12 rep	Stående sideveis med hånd i Powergrip. Powergrip i hoftehøyde, festet i et tau. Tau loddrett i utgangsstilling. 1. Len strak kropp ut til siden ved å bevege strak arm ut fra kroppen 2. Beveg armen frem og tilbake 3. Returner til utgangsstilling ved å presse strak arm inn mot kroppen



[Se video av øvelsene](#)