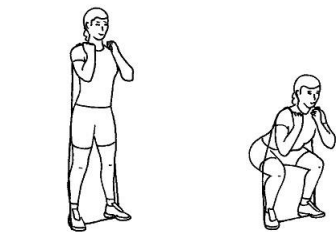
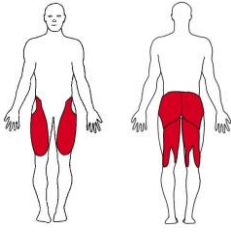
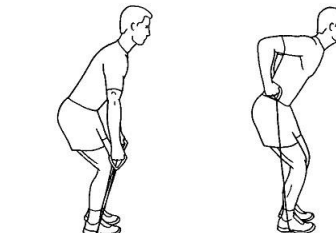
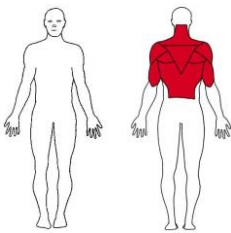
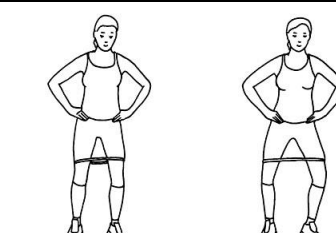
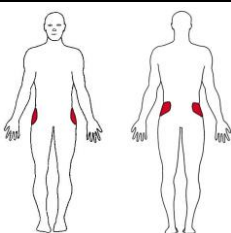
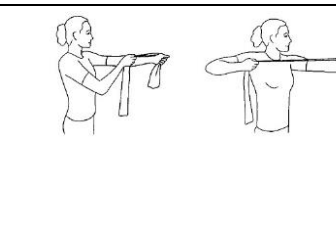
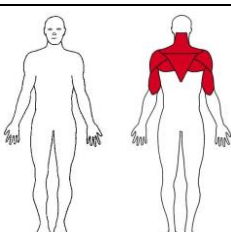
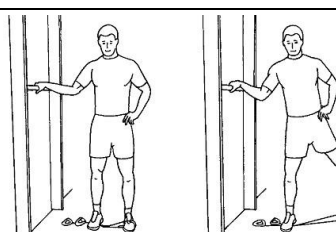
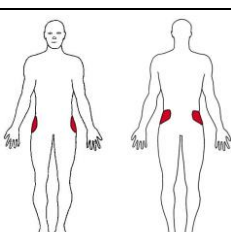
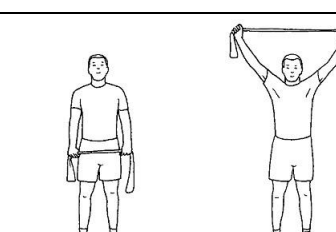
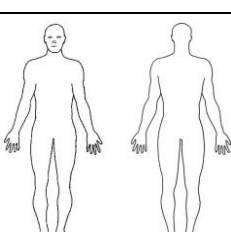


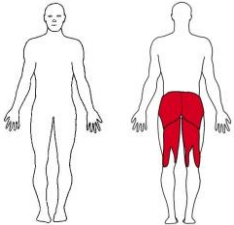
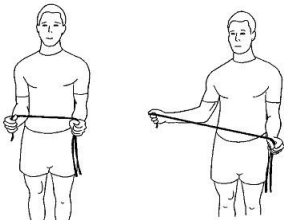
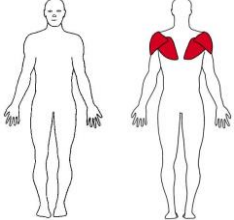
Sterk med strikk, introduksjon.

Treningsstrikk er et praktisk verktøy som ikke tar mye plass men som likevel kan gi deg effektiv styrketrening. Formålet med treningen er å styrke hele kroppen i en og samme økt. Øvelsene er derfor en blanding av overkropp og beinøvelser. Start med en lett strikk til du har kontroll over teknikk og holdning. Når du merker at du lett kan ta 8- 15 repetisjoner 2- 3 ganger, uten problemer kan du evt. øke motstand ved å gå over til et tyngre strikk.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Knebøy med strikk			1-3 set x 8-12 rep	Stå på en treningsstrikk med hoftebreddes avstand mellom føttene. Hold i hver ende av strikken og plasser hendene på skuldrene. Bøy deg ned til du har ca 90 grader i knærne og press deg opp til utgangsposisjon igjen. Hold ryggen rett under hele øvelsen. Når du går ned i knebøyen, fører du armene opp, og ned med armene når du går tilbake til stående posisjon.
2 Stående roing m/strikk			1-3 set x 8-12 rep	Stå med en bøy i både hofter og knær, men hold ryggen rett. Fest midten av strikken under føttene og hold et håndtak i hver hånd. Trekk armene opp langs siden til hendene er på nivå med hoftekammen. Senk langsomt tilbake.
3 Bred gange med strikk			1-3 set x 8-12 rep	Fest en strikk rundt og over knærne. Press knærne litt utover, slik at det er spenn i strikken under hele øvelsen. Gå med brede skritt frem og tilbake.
4 Pil og bue m/strikk			1-3 set x 8-12 rep	Hold strikken på strak arm foran deg (som om det skulle være en pil og bue). Stram strikken ved at du fører armen bakover samtidig som du dreier lett i overkroppen, til albuen peker rett bakover. Hold stillingen noen sekunder og slipp langsomt tilbake til utgangsstillingen. Gjenta øvelsen med motsatt arm.
5 Stående benhev ut m/strikk			1-3 set x 8-12 rep	Fest midten av strikken rundt den ene ankelen, mens du står på håndtakene med det andre benet. Før det aktive benet ut til siden og opp. Hold kroppen fiksért under øvelsen. Bytt ben.
6 Dynamisk stabilitet skulder			1-3 set x 8-12 rep	Stå med en strikk i hendene. Tomlene skal peke oppover og albuerne er lett bøyde. Før armene opp over hodet og ned igjen med et drag utover i strikken. Når du klarer dette uten problemer kan strikken vibreres under hele øvelsen.

Sterk med strikk, introduksjon.

Treningsstrikk er et praktisk verktøy som ikke tar mye plass men som likevel kan gi deg effektiv styrketrening. Formålet med treningen er å styrke hele kroppen i en og samme økt. Øvelsene er derfor en blanding av overkropp og beinøvelser. Start med en lett strikk til du har kontroll over teknikk og holdning. Når du merker at du lett kan ta 8- 15 repetisjoner 2- 3 ganger, uten problemer kan du evt. øke motstand ved å gå over til et tyngre strikk.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 Hip thrust med strikk			1-3 set x 8-12 rep	Ligg på ryggen med bøyde knær. Plasser en strikk over hoftekammen og hold denne stramt med begge hender. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen opp fra underlaget. Marker sluttposisjonen og vend tilbake til utgangsstilling før du gjentar.
8 Stående skulderrotasjon ut m/strikk 2			1-3 set x 8-12 rep	Stå med ca. 90 graders vinkel i albue og la underarmene peke rett framover. Hold overarmene tett på kroppen og albue i ro, mens du svinger den ene armen ut til siden. Strikken skal være så slakk at du klarer å utadrottere maksimalt i skulderleddet. Gjenta øvelsen med den andre armen.



[Se video av øvelsene](#)