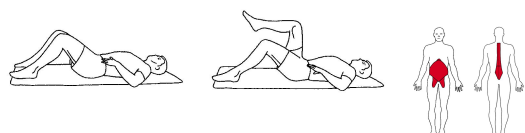


1. Liggende seteløft

Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.

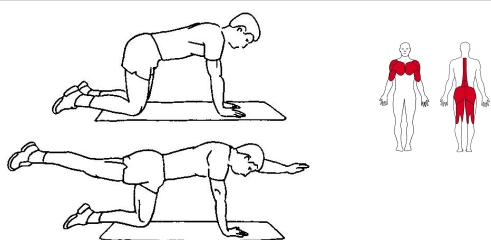
Sett: 3 , Reps: 10



2. Rygliggende enkel kneløft m/90° i kne

Ligg på ryggen med fotsålene i gulvet. Plassér fingrene på innsiden av hoftekammen og press lett ned. Trekk navlen inn. Merk at magemusklene presser mot fingrene. Pust ut og trekk det høyre kneet mot brystet til låret er loddrett og leggen parallell med gulvet. Venstre fot presses hele tiden lett ned mot gulvet. Trekk inn navlen så mye som mulig. Hold stillingen og pust inn. Deretter puster du mens du senker benet rolig ned til gulvet. Gjennta med motsatt ben.

Sett: 3 , Reps: 8 per ben



3. Firkotstående diagonalhev

Stå på alle fire med hodet i forlengelse av overkroppen. Stram opp og stabiliser mage- og korsryggregionen. Strekk vekselvis den ene armen og det motsatte benet til de er i forlengelse av kroppen.

Sett: 3 , Reps: 10



4. Sittende diagonal kne- og armløft på en ball

Sitt på ballen med rett rygg og løft det ene benet og den motsatte armen. Forsøk å holde balansen. Gjenta med motsatt arm og ben.

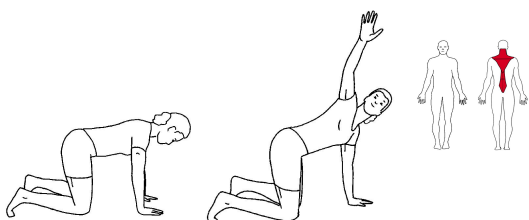
Sett: 3 , Reps: 10



5. Russian Twist m/kettlebell

Sitt på rumpa med beina i luften (valgfritt). Hold kulen (eller en annen form for vekt) med begge hendene i hornene. Før kulen fra venstre side til høyre side over hofta. Unngå å krumme ryggen.

Vekt: kg, Sett: 3 , Reps: 10

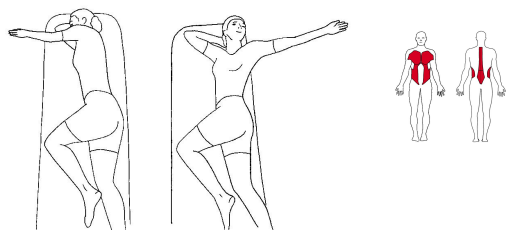


6. Firkotstående sidehev med rotasjon 2

Stå på alle fire. Før den aktive armen ut til siden og opp. Rotér overkroppen og følg armens bevegelse. Gjenta til motsatt side.

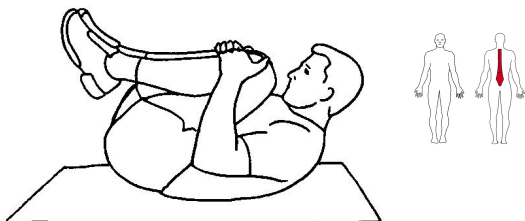
Sett: , Reps:





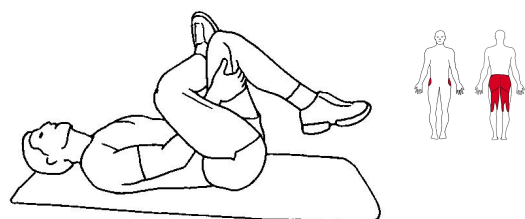
7. Sideliggende rotasjon av overkroppen 2

Ligg på siden med den nederste hånden under hodet og den andre armen strak mot gulvet foran deg. Hold det øverste benet bøyd. Drei overkroppen ved at du fører armen opp og bakover så langt du klarer. Hold stillingen ca 30 sekunder og drei rolig tilbake. Forsøk å holde underkroppen i ro under øvelsen.



8. Rygg 4

Ligg på ryggen og trekk knærne opp mot brystet. Løft hodet og forsøk å vugge fram og tilbake mens du holder stillingen. Ta en pause etter ca. 30 sek.



9. Sete 2

Ligg med det ene benet krysset over det andre, slik at ankelen hviler på motsatt kne. Hold omkring låret og trekk det mot brystet til du kjenner at det strekker i setemuskulaturen. Hold 30 sek. og bytt ben.

