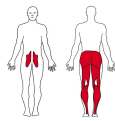


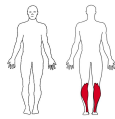
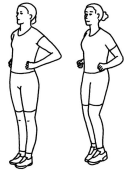
Program gjennomføres 1-2x pr uke.



1. Gå med langsomme høye kneløft

Gå med høye, spisse knær og tær pekende oppad samtidig som du har en god holdning. Fotisettet er et sted mellom hælen og hele fotsålen.

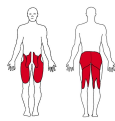
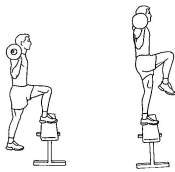
Varaktighet: 45 sek, Set: 2



2. Strake vristhopp fremover

Hopp med samlede bein fremover, tærne holdes opp og treff på forfoten med spent fot.

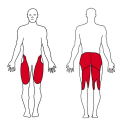
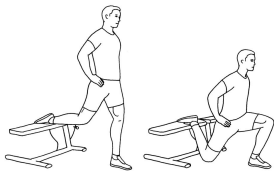
Varaktighet: 45 sek, Set: 2



3. Steg opp 4 (vektstang kan erstattes av sekk)

Vektstang på skuldre eller med kroppsvekt. Plasser det ene benet oppe på benken. Bruk dette benet til å løfte resten av kroppen opp og til å senke kroppen tilbake. Det motsatt ben føres fram og opp i en kneløft lignende bevegelse. Gjenta med motsatt ben.

Vekt: kg, Sett: 3, Reps: 10

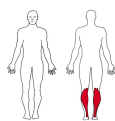
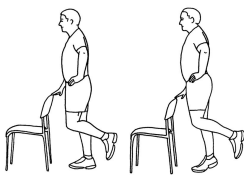


4. Bulgarsk utfall

Stå på ett ben med knær og tær pekende rett frem. Sett en benk ca 1 meter bak deg og plasser motsatt bein på benken. Gjør en knebøy og hold kne over tå under hele øvelsen.

Variasjon: Gjør øvelsen som spenst hopp; spark raskt fra og land med knekontroll.

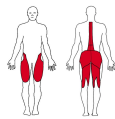
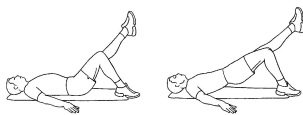
Sett: 3, Reps: 10



5. Ettbens ståhev m/støtte

Stå på en fot med en stol foran deg, bruk stolryggen som støtte. Gå opp på tærne (stabil ankel) og senk deg så rolig ned igjen.

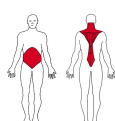
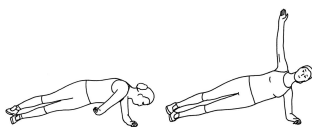
Sett: 3, Reps: 10



6. Liggende ettbens seteløft 2

Ligg med det ene benet bøyd og det andre strakt i ca 45 graders vinkel. Ha armene ned langs siden. Stram sete- og lårmuskulaturen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende. Gjenta med motsatt ben.

Vekt: kg, Sett: 3, Reps: 10



7. Sideplanke m/rotasjon

Plasser deg selv i en sideplankeposisjon. Før armen under kroppen, vend tilbake og strekk armen opp mot taket. Hold kroppen stabil gjennom hele øvelsen.

Varighet: 45 sek, Set: 2

