
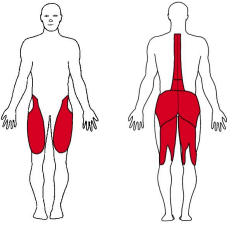
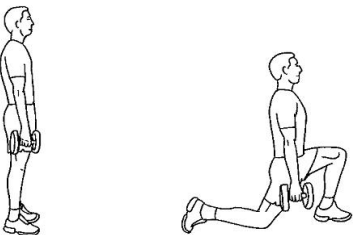
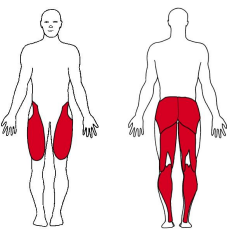
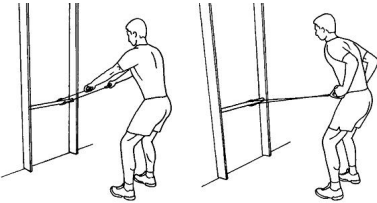
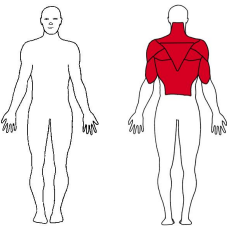
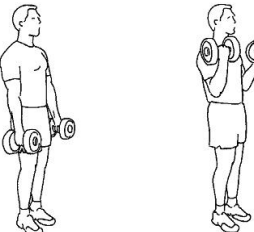
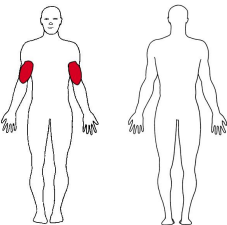
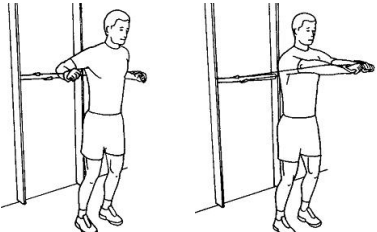
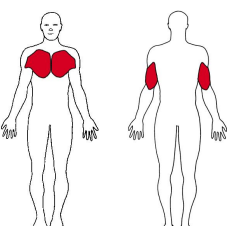
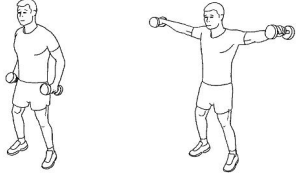
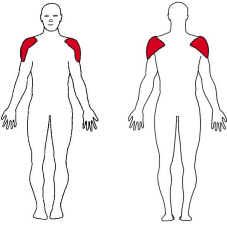


Helse Bergen

Av: Tor Helge Wiestad

Hjemmetrening Styrke

Varm opp i 15 minutter ved å gå eller sykle. Begynn rolig og øk tempo og belastning gradvis. Det forutsettes at man har rett holdning for å kunne gjøre øvelsen sidehev. Om ikke bør man avvente med denne øvelsen til skulderleddet er i rett posisjon.

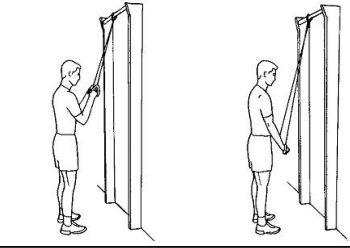
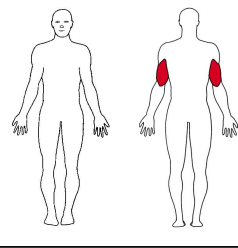
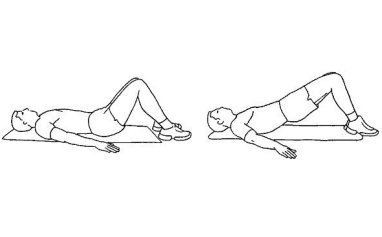
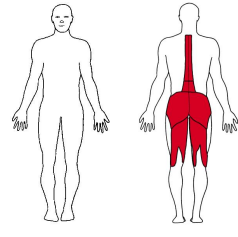
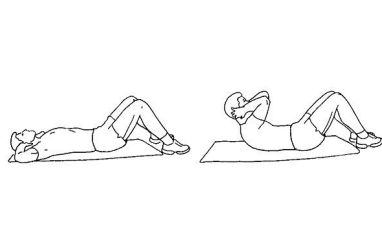
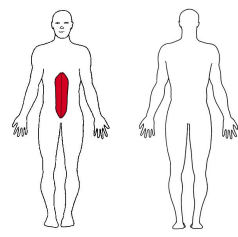
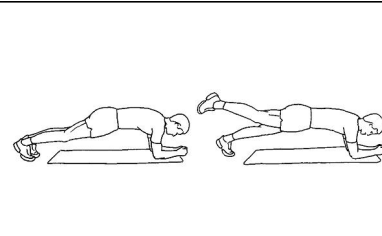
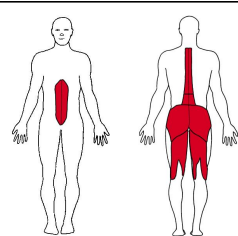
Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Knebøy m/ hantler			3 sets x 12 reps	Stå med føttene i hoftebredden avstand. Trekk pusten, sett ut rumpen og bøy ned så dypt som du klarer med rett rygg og hælene i bakken. Stopp kort i bunn, press opp igjen og pust ut. Hold blikket fram. Om det er vanskelig å holde balansen kan du gjøre den opp i mot en vegg.
2 - Stasjonære utfall			3 sets x 12 reps	Plasser det aktive benet et godt stykke foran det andre. Trekk pusten, bøy rett ned til ca 90 grader i kneets fremste fot, skyv rett opp igjen og pust ut. Hold overkroppen oppreist og blikket fram under hele bevegelsen. Gjennta med motsatt ben. Om det er vanskelig å holde balansen kan du støtte deg til en stol. Kan køyra øvelsen med stang på skuldrane.
3 - Stående roing m/strikk 1			3 sets x 12 reps	Fest strikken nede i ribbeveggen. Stå med spredte ben, et håndtak i hver hånd og med ansiktet mot ribbeveggen. Hold armene strak ut fra kroppen, pust godt inn, trekk skulderene bak, trekk håndtakene mot magen og pust ut. Senk langsomt tilbake. Alternativt trekk med høye albuer mot brystet.
4 - Stående biceps curl			3 sets x 12 reps	Stå med hantlene hengende ned langs siden. Trekk pusten, bøy i albue og løft hantlene helt opp. Pust ut og senk rolig helt tilbake til utgangsstilling. Husk å holde en god holdning og stram magen.
5 - Stående brystpress m/strikk			3 sets x 12 reps	Fest strikken i ca brysthøyde. Stå med ryggen mot ribbeveggen og hold armene ut til siden, i ca brystnivå. Ha bøyde albuer, trekk pusten og press armene fram, samtidig som armene strekkes. Pust ut når armene er strake.
6 - Stående sidehev 2			3 sets x 6-12 reps	Stå lett framoverbøyd og med lett bøyde albuer. Hold hantlene ned langs siden. Trekk pusten, løft armene ut og opp, og søk høyest med albuer og lillefinger. Pust ut på toppen og senk langsomt tilbake. Hantlene heves maks. 15 grader over horisontalplanet.

Helse Bergen

Av: Tor Helge Wiestad

Hjemmetrening Styrke

Varm opp i 15 minutter ved å gå eller sykle. Begynn rolig og øk tempo og belastning gradvis. Det forutsettes at man har rett holdning for å kunne gjøre øvelsen sidehev. Om ikke bør man avvente med denne øvelsen til skulderleddet er i rett posisjon.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Stående triceps press m/strikk			3 sets x 6-12 reps	Fest strikken høyt oppe i ribbeveggen. Stå med et håndtak i hver hånd og med ansiktet mot ribbeveggen. Hold albuen tett på kroppen mens du presser ned slik at armene strekkes. Slipp langsomt tilbake. Pust inn på toppen og ut når armene er strake. Husk god holdning og stram mage.
8 - Liggende bekkenløft			3 sets x 12 reps	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.
9 - Sit up 1			2 sets x 10 reps	Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene i gulvet. Løft hodet og overkroppen, slik at kun korsryggen til sist berører underlaget, og senk tilbake. Sørg for en jevn bevegelse. Pust ut før du ruller opp og inn på vei ned.
10 - Planken			3 sets x 30-60 sek reps	Trekk frem bekkenet slik at du strammer opp og stabiliserer magen. Stå på tær og albuer og hold kroppen rett som en planke. Hold til utmattelse. Du skal ikke svaie i ryggen. Du trenger ikke å løfte foten som på bildet, men du kan gjerne forsøke dersom du vil at øvelsen skal bli tyngre.