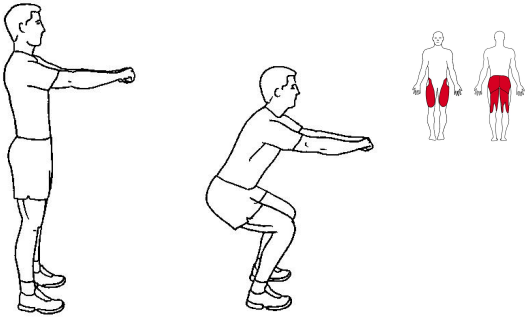


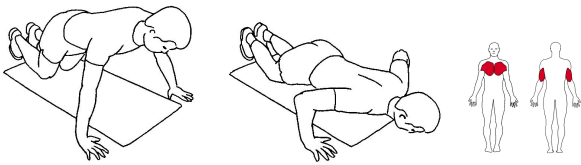
Styrketrening for store muskelgrupper. Kan gjøres hjemme. Anbefaling: 2-3 styrkeøkter pr uke. Varm gjerne opp i forkant, for eksempel ved å gå en tur.

Start med å gjøre øvelsene 10- 15 repetisjoner i 3 runder, hver gang du trener. Da må øvelsene være lette nok til at du klarer så mange repetisjoner. Etterhvert kan du gjøre øvelsene tyngre, slik at du ikke klarer mer enn 6-8 repetisjoner på hver øvelse (pr runde). Det er viktig at du ikke starter for hardt med mange repetisjoner på for tunge øvelser, da kan det være fort å pådra seg en belastningsplage.



1. Knebøy 1

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Tenk at du skal gjøre som om du skal sette deg bak på en stol, du skal hele tiden kunne se tærne dine. Hold ryggen rett og blikket fram.

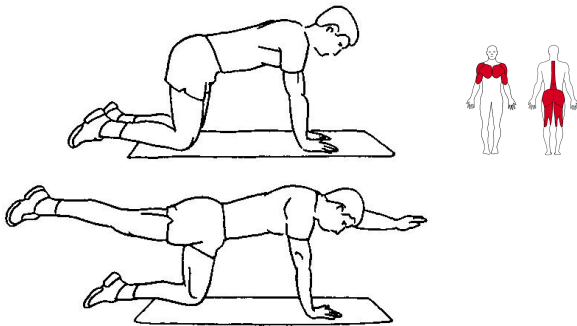


2. Push up på knærne 2

Stå på knærne med en strak kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.

Mange starter med en lettere utgave av denne øvelsen. Det kan være å stå inn mot en vegg, senke seg inn og skyve kroppen ut igjen i stående utgangsstilling. Et litt tyngre alternativ er å senke kroppen ned til et trappetrinn, en kjøkkenbenk eller lignende. Skyve seg tilbake i utgangsstilling.



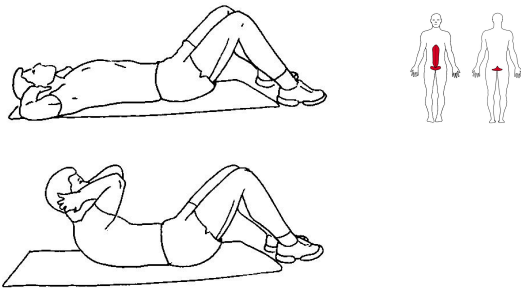


3. Firfotstående diagonalhev

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. Tenk at du skal bli lang, ikke at du skal løfte veldig høyt.

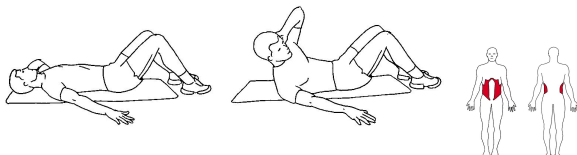
Om dette er vanskelig å få til grunnet plager i knær eller skuldre, kan du ligge flatt på magen, og løfte motsatt arm og ben mot taket. Bytt side.

Sett: , **Reps:**



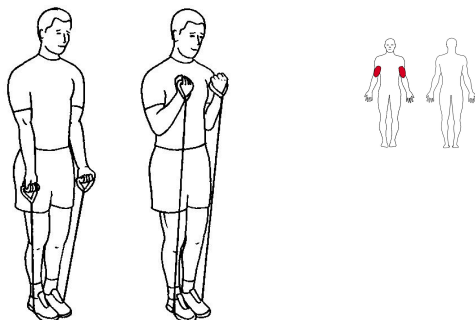
4. Sit up 1

Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene i gulvet. Løft hodet og overkroppen, slik at kun korsryggen og bekkenet til sist berører underlaget, og senk tilbake. Sørg for en jevn bevegelse.



5. Skrå sit up 1

Ligg på ryggen med bøyde ben. Hold den ene armen bak hodet, og den andre litt ut til siden. Løft hodet og overkroppen og dre i retning av det ene kneet. Korsryggen holdes i gulvet. Gjenta til motsatt side.

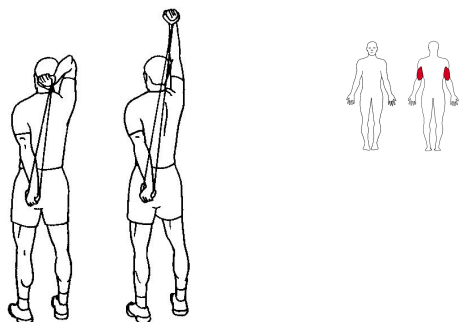


6. Stående bicepscurl m/strikk 1

Fest midten av strikken under føttene og stå med et håndtak i hver hånd. Hold albuen i ro og trekk håndtakene opp mot skuldrene. Senk langsomt tilbake.

Denne øvelsen kan du også utføre med bruk av manualer, eller med to flasker som du fyller med vann, sand eller lignende.





7. Stående enarms triceps press m/strikk 1

Hold strikken bak ryggen. Du holder midten av strikken i den nederste hånden og håndtakene i den øverste hånden. Fra at den aktive armen er bøyd bak hodet presser du opp slik at armen strekkes helt.

Denne øvelsen kan du også utføre med manualer, flasker fylt med vann, sand eller lignende.

