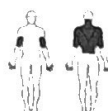
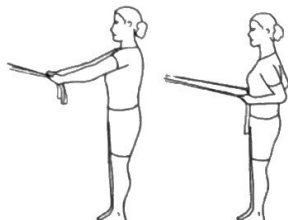




Knebøy med strikk

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

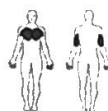
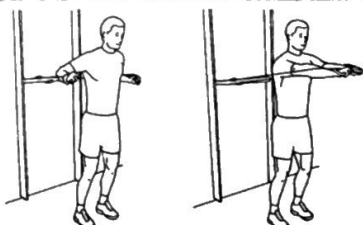
Sett: 3 , Repetisjoner: 8-10



Stående "lav" roing m/strikk

Fest strikken nede i ribbeveggen/ kryss strikk med partner. Stå med spredte ben, et håndtak i hver hånd, tomlene mot taket og med ansiktet mot ribbeveggen. Start med armene strukket rett fram og trekk håndtakene mot magen, albue bakover. Slipp langsomt tilbake.

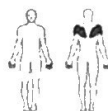
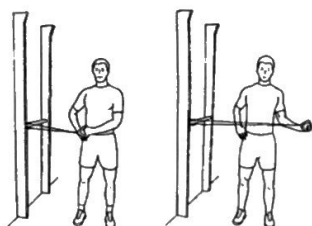
Sett: 3 , Repetisjoner: 8-10



Stående brystpress m/strikk

Fest strikken i ca brysthøyde/kryss med partner. Stå med ryggen mot ribbeveggen/partner og hold armene ut til siden, i ca brystnivå. Ha bøyde albuer og press/strekk armene fram. Rolig tilbake.

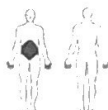
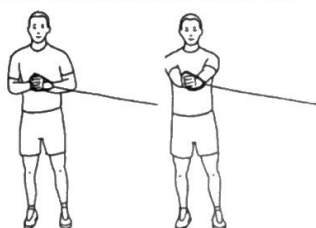
Sett: 3 , Repetisjoner: 8-10



Stående skulderrotasjon ut m/strikk

Fest strikken i navlehøyde. Stå med håndtakene i den ene hånden og med siden mot ribbeveggen/partner. Ha ca. 90 graders vinkel i albuen og legg underarmen tett mot magen. Rotér utover i skulderleddet så langt du klarer. Albuene holdes tett på kroppen. Bytt arm.

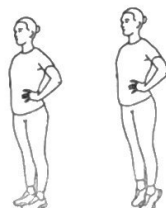
Sett: 3 , Repetisjoner: 8-10 på hver arm



Pallof press

Fest en strikk i ca. brysthøyde og still deg i stående med siden til strikk festet. Ta tak i strikken med begge hender, strekk ut armene og roter til den ene siden. Bytt side.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8-10 på hver side

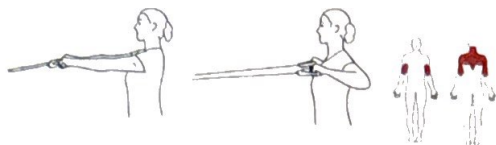


Tåhev 1

Stå på gulvet med ca hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til tåstående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.

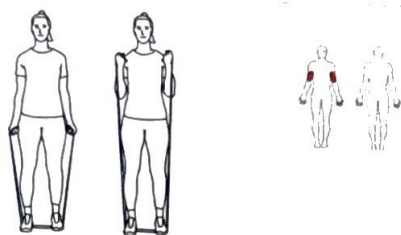
Sett: 3 , Repetisjoner: 8-10





Stående roing m/strikk og albue ut til siden

Fest strikken i en ribbevegg eller lignende. Hold i hvert håndtak og trekk de mot brystet ved å bøye i albue og trekke skulderbladene sammen. Albue holdes i skulderhøyde gjennom hele bevegelsen.



Stående bicepscurl m/strikk

Fest midten av strikken under føttene og stå med et håndtak i hver hånd. Hold overarmene inntil kroppen, bøy i albue og trekk håndtakene opp mot skuldrene. Senk langsomt tilbake.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8-10



Ettbens balanse på matte

Stå på ett ben på en matte med hendene i siden. Hold balansen.

Sett: 2 , Repetisjoner: 45 sekunder på hvert bein

