
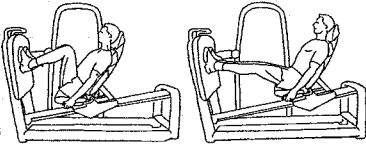
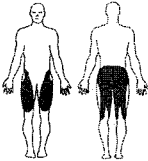
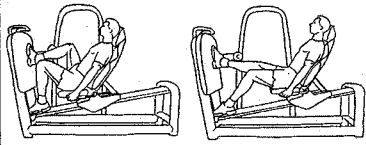
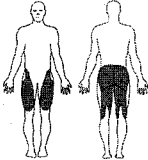
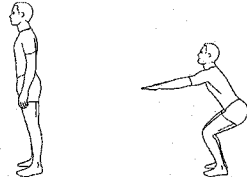
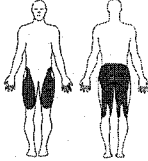

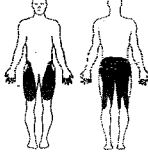

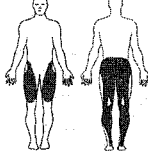
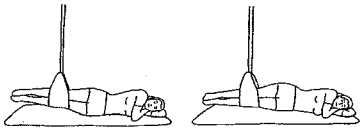
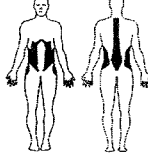
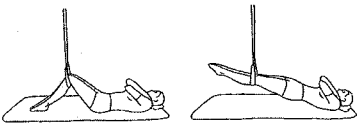
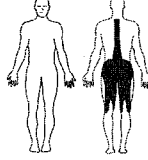

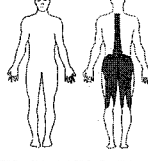
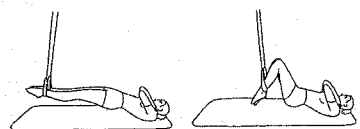
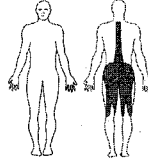


Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Sykkel			Tid: Prog.: Rpm: Level: Distanse: Puls:	Du kan velge et program og starte sykkel, eller bare trykke quick-start. For å endre motstanden trykk pluss el. minus, og for å avslutte trykk stopp.
2 Skrå sittende benpress / Leg press			Sete:	Plasser benene på fotbrettet i skulderbreddes avstand. Ha ca. 90 grader i knærne. Stram opp i mage- og korsryggregionen og press opp til benene er nesten strake. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.
3 Skrå sittende ettbens press / Leg press			Sete:	Plasser det ene benet på fotbrettet. Ha ca. 90 grader i kneet. Stram opp i mage- og korsryggregionen og press opp til benet er nesten strakt. Vend tilbake til startstillingen og gjenta. Bytt ben.
4 Knebøy 7				Stå med hoftebreddes avstand mellom beina. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og sett rumpa ut som om du skal sette deg på en stol. Før samtidig armene framover. Strekk deg rolig opp til stående igjen samtidig som du fører armene inn til kroppen igjen.
5 Knebøy 4				Stå med stangen hvilende på skuldrene. Føttene er plassert i skulderbreddes avstand og peker fram og litt ut. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram og opp.
6 Utfall fram 1				Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og fall framover. Når benet treffer gulvet bremses du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.
7 Rygg lateral fleksjon i slynge 3				Ligg på siden med en slynge omkring knærne. Ha armene i kors over brystet og stabiliser i mage og korsrygg. Løft bekkenet ved å presse benene nedover mot underlaget. Før rolig tilbake til utgangsstillingen.
8 Seteløft i slynge 1				Ligg på ryggen med bøyde knær og med en slynge plassert omkring hvert kne (evt. en stor slynge som begge beina kan ligge i). Ha armene i kors på brystet og stabiliser i mage og korsrygg. Løft setet fra underlaget ved å strekke ut i hofter og knær samtidig...
9 Liggende lår curl m/ ball				Ligg med begge benene på ballen og løft bekkenet. Ha armene ned langs siden. Stram lårets baksidemuskulatur og trekk ballen mot deg. Rull tilbake.
10 Seteløft i slynge 4				Ligg på ryggen med en slynge omkring hver ankel. Ha armene i kors på brystet og stabiliser i mage og korsrygg. Løft setet fra underlaget ved å strekke i hoftene. Fra denne stillingen bøyer og strekker du i hofter og knær samtidig. Før rolig tilbake til utgangsstillingen.