

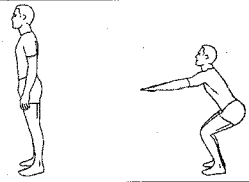
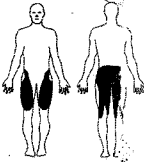
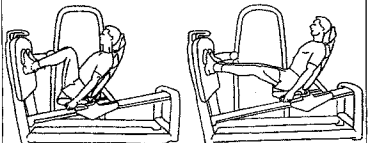
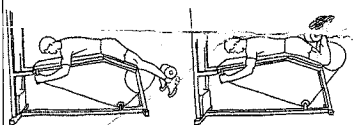
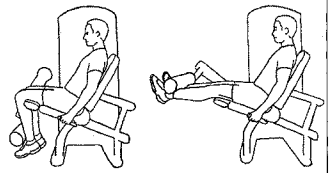
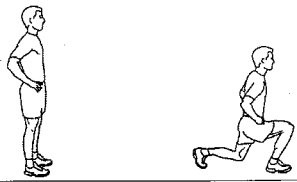
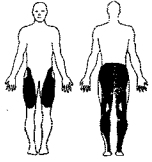
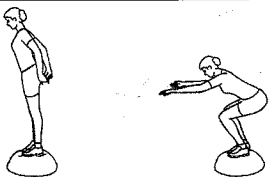
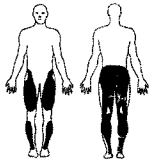


| Øvelse | Tilustrasjon | Treningsfokus | Øvelsesdata | Kommentar |
|--|---|---|--|--|
| 1 Rotex |  | | Tid: Prog.: Distanse: Level: Puls: | Du kan velge et program og starte rotex'en, eller bare trykke start. For å endre motstanden trykk pluss el. minus, og for å avslutte trykk stopp. |
| 2 Sykkel |  | | | Du kan velge et program og starte sykkelen, eller bare trykke quick-start. For å endre motstanden trykk pluss el. minus, og for å avslutte trykk stopp. |
| 3 Knebøy 7 |  |  | 2 x 15 | 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. |
| 4 Skråsittende benpress / Leg press 50 |  | | 3 x 15 | 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. |
| 5 Liggende beinkontraksjon / Prone leg curl 44 |  | | 2 x 15 | Ligg på magen med strake ben og knærne like utenfor setekanten. Fikser overkroppen med grep om håndtakene. Bøy maksimalt i knelddet, og senk rolig tilbake. Hold ankene bøyd under hele bevegelsen. |
| 6 LF: Knestrek / Leg extension 46 |  | | 3 x 15 | Juster ryggputen slik at knehasene er inntil setekanten. Juster fotputen slik at den ligger behagelig over ankene. Sitt med bøyde knær (ca. 120 grader) og strekk benene maksimalt ut og senk rolig tilbake. Stopp før vektene klinker sammen og gjenta. |
| 7 Utfall fram 1 |  |  | 2 x 15 | Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og fall framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen. |
| 8 BOSU: Knebøy |  |  | 2 x 15 | Stå med parallelle føtter med litt avstand på toppen av BOSU-en. Bøy i knær og hofter og sving armene fram foran kroppen. Pass på å holde ryggen rett og at nakken er i en naturlig forlengelse av ryggen. Se på skrå ned og framover. Pass også på å ha kne ... |

+ utside hofter (glut.med.)

Frem til OP-