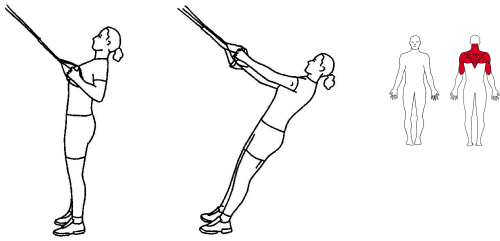


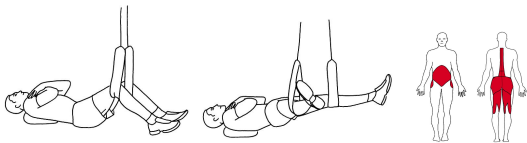
Dette fullkroppsprogrammet med TRX-slynger er perfekt nå som sommeren nærmer seg! Programmet passer like godt utendørs som på hotellrommet!



1. TRX roing

Stå på gulvet med hender i TRX, albue rett under skulder. Senk kroppen ned mot gulvet og trekk tilbake til utgangsposisjonen med albue tett mot kroppen. Øvelsen gjøres tyngre ved å forandre på vinkel.

Sett: 4 , Varighet: 30 sek

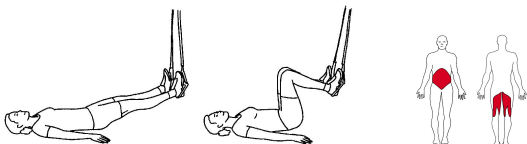


2. Rygliggende seteløft

Rygliggende med armer i kryss på brystet, 90 grader i knær og føtter i underlaget. Balansepute under brystryggen. To smale slynger under knær. Opphengspunkt over knær.

1. Strekk ut knær
2. Hev setet slik at kroppen blir strak ved å presse bena ned i slyngene
3. Beveg ett ben til siden og tilbake
4. Returner til utgangsstilling

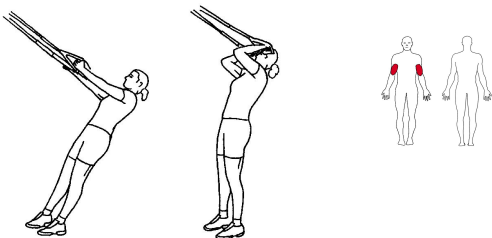
Sett: 4 , Varighet: 30 sek



3. TRX Hamstring Curl

Ligg på ryggen med setet i gulvet, begge heler festet i TRX. Trekk helene inn mot setet, press helene ned i TRX med et jevnt trykk og kom tilbake til utgangspunktet. Behold setet i gulvet under hele øvelsen.

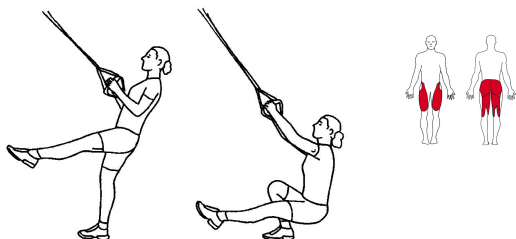
Sett: 4 , Varighet: 30 sek



4. TRX Biceps Curl

Stå på gulvet med hender i TRX, håndflatene opp. Len deg tilbake til armene er rette. Bøy albuen og trekk kroppen opp til hendene kommer opp til hver sin side av hodet. Albuene skal peke rett framover under hele øvelsen.

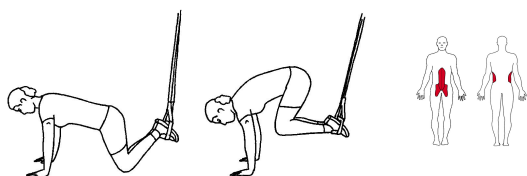
Sett: 4 , Varighet: 30 sek



5. TRX ettbeins knebøy

Stå på gulvet med en fot, strekk motsatt ben foran deg. Hender i TRX og albue rett under skulder. Senk setet mot gulvet, rett ut albue og skyv tilbake til utgangspunktet gjennom helen.

Sett: 4 , Varighet: 15 sek per fot Sekunder

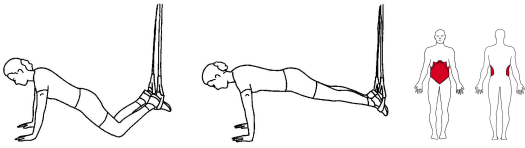


6. TRX Crunch

Plasser begge føtter i TRX, med ansiktet fra ankerpunktet og hender i gulvet rett under skulder. Trekk begge knær inn mot albue til det er 90 grader i hofteløddet.

Sett: 4 , Varighet: 30 sek





7. TRX Planken

Plasser begge føtter i TRX, med ansiktet fra ankerpunktet og kne og hender i gulvet. Løft kne av gulvet slik at kroppen blir strak og hold posisjonen.

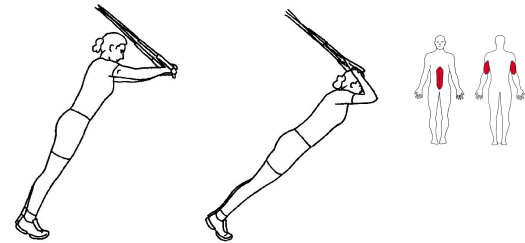
Sett: 4 , Varighet: 30 sek



8. TRX Oblique Crunch

Plasser begge føtter i TRX, med ansiktet fra ankerpunktet og hender i gulvet rett under skulder. Trekk begge knær inn mot annenhver side opp mot armene til det er 90 grader i hofteleddet.

Sett: 4 , Varighet: 30 sek



9. TRX Triceps Press (dyp)

Stå framoverlent på gulvet med hender i TRX, armene rett fram foran skulder og håndflatene pekende ned. Senk kroppen ned mot gulvet ved å bøye i albue, skyv tilbake til utgangspunktet. Albuen skal peke framover under hele øvelsen.

Sett: 4 , Varighet: 30 sek

