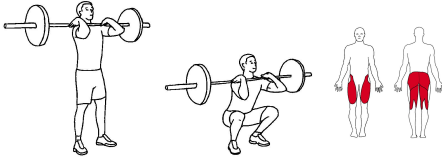


Fokus: Bein og mage

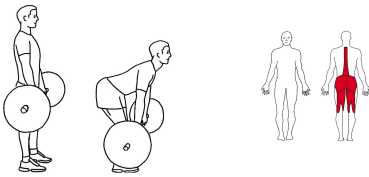
Dette treningsprogrammet tar sikte på å endre kroppen din radikalt de neste 4 ukene. Her er det fokus på samtlige muskelgrupper i kroppen, og du må jobbe med deg selv for å klare å gjennomføre det.



1. Frontbøy

Start med stangen hvilende på skuldrene. Grepet ligger utenfor skulderbredde med fingrene rundt stangen eller i fingeruppene. Overarmen er parallell med gulvet og albue peker rett fram. Balansen og trykket holdes midt på foten med føttene i skulderbredde fra hverandre. Hold overkroppen så oppreist som mulig, samtidig som du senker hofte"bak og ned". Hold albue pekende framover og knærne over andre tå. Stopp når hofteleddet er lavere enn kneleddet.

Sett: 4 , Reps: 10 , Tempo: 2010 , Pause: 1 min 0 sek



2. Rumensk markløft

Hold stangen med overhåndsgrep hengende foran kroppen med strake armer i hofte høyde. Skuldre skal være noe tilbaketrukket, bryst noe opp og frem, ryggen med naturlig svai og knærne lett bøyd. Senk stangen ved å sette setet ut samtidig som overkroppen senkes fremover. Se rett frem, behold skuldrene tilbaketrukket og ryggen strak under bevegelsen. Stangen senkes rett ned, hele tiden tett på kroppen. Gå så langt bevegelsen tillater. Returner til utgangsposisjon ved å drive hoftepartiet fremover.

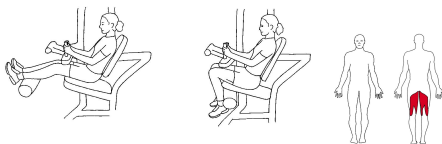
Sett: 4 , Reps: 10 , Tempo: 2011 , Pause: 1 min 0 sek



3. Leg Extension

Sørg for å ha god støtte i korsryggen. Press ankene mot ankelputen og strekk benene maksimalt ut. Markér gjerne sluttstillingen og senk rolig tilbake.

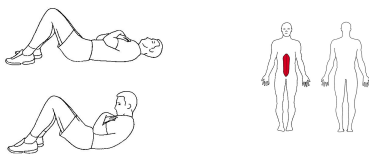
Sett: 3 , Reps: 10 , Tempo: 2011 , Pause: 1 min 0 sek



4. Hamstring curl

Juster ryggputen slik at du har god støtte i ryggen og knærne er under lårputen. Juster også ankelputen slik at den er bak ankene. Press ankene mot puten, bøy maksimalt i knærne og vend rolig tilbake til startstillingen.

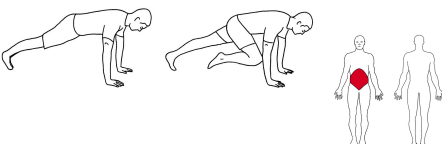
Sett: 3 , Reps: 10 , Tempo: 2011 , Pause: 1 min 0 sek



5. Sit-up

Ligg på ryggen med armene krysset over brystet og med knærne bøyd. Løft hodet og overkroppen, inntil kun korsryggen berører underlaget, og senk tilbake. Sørg for en jevn bevegelse.

Sett: 3 , Reps: 10 , Tempo: 1111 , Pause: 1 min 0 sek



6. Mountain climber

Start i en push-ups posisjon. Hold mage og rygg stabil, mens du trekker kneet opp til albuen før du fører foten tilbake til startposisjon. Jobb med annenhvert ben.

Sett: 3 , Reps: 10 , Tempo: 1010 , Pause: 1 min 0 sek

