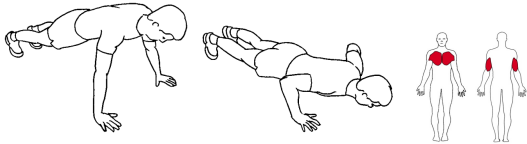


1. Knebøy 1

- Plasser føttene i hoftebreddes avstand. Senk kroppen med rett rygg ned som om du skal sette deg på en stol. Sørg for at knærne ikke går forbi tærne. Press gjennom hælene for å returnere til stående posisjon.

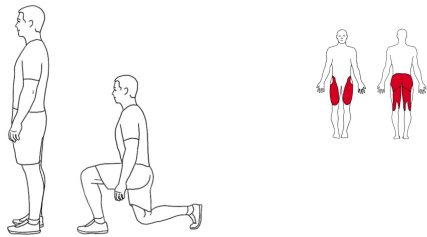
Sett: 3 , Repetisjoner: 12



2. Pushups

Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.

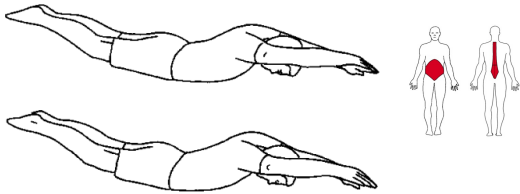
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



3. Utfall bak

Stå oppreist med samlede ben. Ta et skritt bak med det ene benet. Brems kontrollert ned til kneet er på høyde med bakken. Press deg opp til stående med trykk gjennom ditt fremste ben. Gjenta med samme ben.

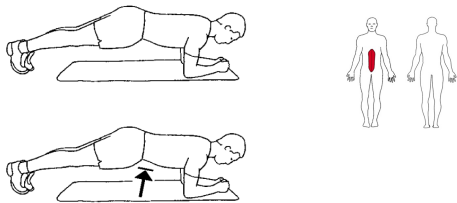
Sett: 3 , Repetisjoner: 12



4. Superman

Ligg på magen og løft armer og føtter opp fra bakken. Armene holdes fremfor kroppen som en forlengelse av kroppen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 12



5. Planke på albuer og tær

Stå på tær og albuer og finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og stå i denne posisjonen i 10-15 sek.

Sett: 3 , Varighet: 30 sek

