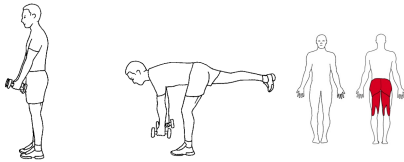


1. Utfall m/hantler

Stå med samlede ben og hold hantlene ned langs 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.

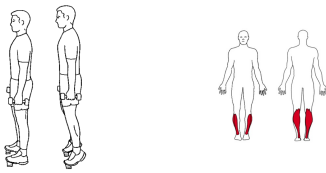
Sett: , Varighet: 40 sek, Pause: 20 sek



2. Ettbens rumensk markløft m/hantler

Stå på ett ben med en vekt i hver hånd. Hold ryggen rett og blikket frem. Løft det bakre benet samtidig som du bøyer overkroppen gradvis fremover. Bøy kneet noe på det benet du står på. Hold ryggen rett mens du bøyer deg fremover. Du skal ta ut hele bevegelsen i hofteløddet. Rett opp overkroppen igjen mens du senker benet tilbake til startposisjonen

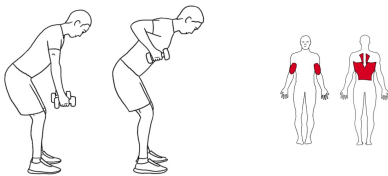
Sett: , Varighet: 40 sek, Pause: 20 sek



3. Stående tåhev m/hantler

Plasser benene i hoftebreddes avstand og hold en hantel i hver hånd. Kun den framre del av føttene skal berøre plankebiten. Press opp til tåstående og senk tilbake.

Sett: , Varighet: 40 sek, Pause: 20 sek



4. Stående roing m/hantler

Ha en hantel i hver hånd og stå med skulderbreddes avstand mellom bena. Len deg fremover og la armene henge ned mot bakken. Trekk hantlene opp mot magen/nedre del av brystet, trekk skulderbladene godt sammen og senk rolig ned igjen.

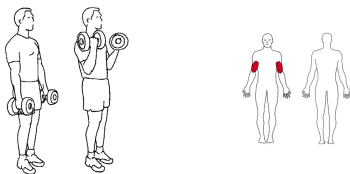
Sett: , Varighet: 40 sek, Pause: 20 sek



5. Liggende brystpress (på gulv)

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hold hantlene på strake armer over brystet. Senk hantlene i en svak bue mot utsiden av skuldrene og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet.

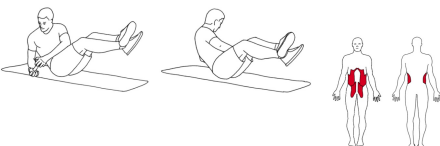
Sett: , Varighet: 40 sek, Pause: 20 sek



6. Stående bicepscurl m/hantler

Stå med hantlene hengende ned langs siden. Bøy i albue og løft hantlene helt opp samtidig som du dreier de utover. Senk rolig tilbake.

Sett: , Varighet: 40 sek, Pause: 20 sek



7. Russian Twist m/hantel

Sitt på en matte og hold en hantel med begge hender foran deg med bøyde albuer. Len overkroppen litt bakover og løft føttene opp fra maten. Før hantelen til siden slik at du rotéerer overkroppen kontrollert. Gjenta vekselvis fra side til side.

Sett: , Varighet: 40 sek, Pause: 20 sek

