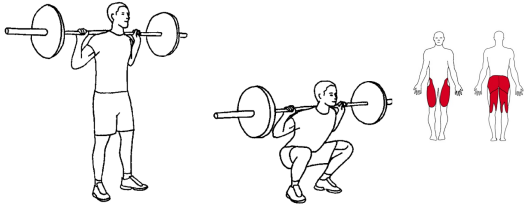


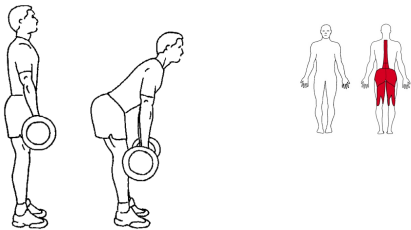
Legs/ Abs: Øvelser for legger, hamstring, quadriceps og mage



1. Knebøy med vektstang

Start stående med stangen hvilende bak nakken. Grepet er så smalt som mulig utenfor skuldrene. Tomlene rundt stangen. Bena er litt bredere enn hoftebredde. Brystet opp og ryggen spent. Sett deg "bak og ned" med setet. Hold en oppreist og nøytral rygg under hele bevegelsen. Stopp når hofteleddet er lavere enn kneleddet. Trykk gjennom hælen på vei opp til startposisjon.

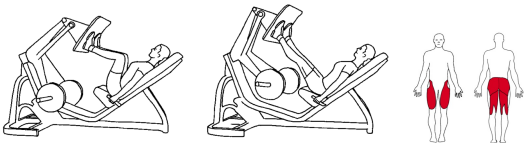
Vekt: kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 6-8



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 bevegeligheten tillater. Returner til utgangsposisjon ved å drive hoftepartiet fremover.

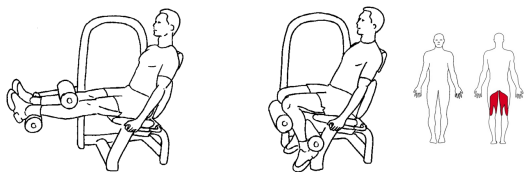
Vekt: kg, Sett: 2 , Repetisjoner: 8-10



3. Benpress i apparat

Plasser bena på fotbrettet i hoftebreddes avstand. Ha ca. 90 grader i knærne. Stram opp i mage- og korsryggregionen og press opp til bena er nesten strake. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.

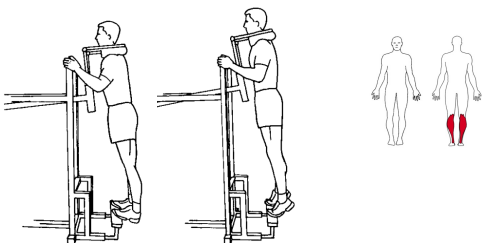
Vekt: kg, Sett: 2 , Repetisjoner: 10-12



4. Sittende leg curl

Sitt helt tilbake i setet og fiksér overkroppen med grep om håndtakene. Press ankene mot puten, bøy maksimalt i knærne og vend rolig tilbake til startstillingen.

Vekt: kg, Sett: 2 , Repetisjoner: 10-12



5. Standing Calf i apparat

Plasser den forreste delen av føttene på fotbrettet. Stå med strake ben og med føttene i ca. hoftebreddes avstand. Press opp til tåstående. Senk tilbake.

Vekt: kg, Sett: 4 , Repetisjoner: 8-10



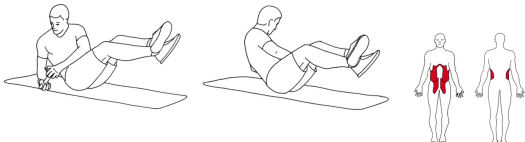
 Vis video



6. Liggende benløft

Ligg på ryggen med strake ben og armene ned langs siden litt ut fra kroppen. Hold bena nokså strake under hele øvelsen. Løft bena opp til de er horisontale, senk bena rolig ned til de nesten treffer gulvet og gjenta. Hold korsryggen fiksert gjennom hele bevegelsen.

Sett: 2 , Repetisjoner: 12-15



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 matten. Før hantelen til siden slik at du roterer overkroppen kontrollert. Gjenta vekselvis fra side til side.

Vekt: kg, Sett: 2 , Repetisjoner: 12-15

