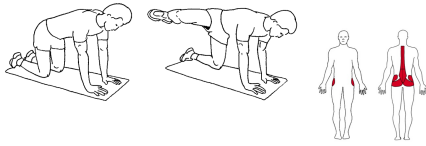


ØKT 3 – CORE



1. Firfotstående benhev ut

Stå på alle fire. Løft det ene benet ut til siden, mens bekkenet holdes stabilt. Markér sluttstillingen og senk benet. Gjenta til motsatt side..

Sett: 3 , Repetisjoner: 8-10 per side , Pause: 1 min 0 sek



2. Skulderstabilitet, "plank taps"

Start i en plankeposisjon med strikken rundt håndleddene. Beveg en hånd fremover, til siden og deretter tilbake. Gjenta også på motsatt side.

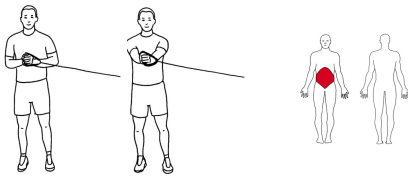
Sett: 3 , Repetisjoner: 12 per side , Pause: 1 min 0 sek



3. Dead Bug

Ligg på ryggen med 90 graders bøy i hofter og knær og armene hevet over brystet. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Samtidig senker du den ene armen og det motsatte benet.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8-10 per side , Pause: 1 min 0 sek



4. Pallof press m/kabel

Stå sidelengs til kabelmaskinen med håndtaket i brysthøyde. Ta tak i håndtaket med begge hender og ta et skritt ut til siden slik at kabelen strammes. Hold håndtaket inn mot brystet, spenn av i mage og hofter, og press armene rolig ut foran kroppen uten at overkroppen roterer. Hold et kort øyeblikk ytterst og før armene kontrollert tilbake. Gjenta ønsket antall repetisjoner før du bytter side.

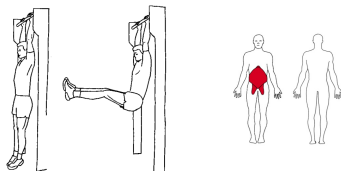
Sett: 3 , Repetisjoner: 10 per side , Pause: 1 min 0 sek



5. Statisk sideplanke på albue

Ligg på siden og støtt deg på den ene albuen. Løft hoften fra underlaget og finn nøytralstillingen i rygg og bekken. Hold stillingen.

Sett: 3 , Varighet: 30 sek, Pause: 1 min 0 sek



6. Hengende strake benløft

Heng i ribbeveggen med samlede ben. Løft benene opp til de er omtrent vannrette og senk langsomt tilbake.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12 , Pause: 1 min 0 sek

