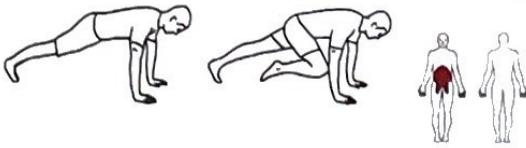


Et helkroppsprogram for hjemmetrening. Gjør én øvelse i 40 sekunder og ta 20 sekunder pause før du går videre til neste. Etter du har gjort alle 6 øvelsene kan du ta to minutter pause før du gjentar programmet 2-4 ganger.



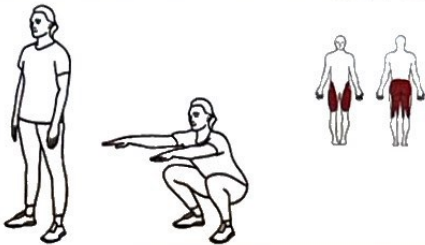
1. Mountain climber

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. Om du setter hendene mot en benk, et bord eller feks en ribbevegg, blir øvelsen lettere.



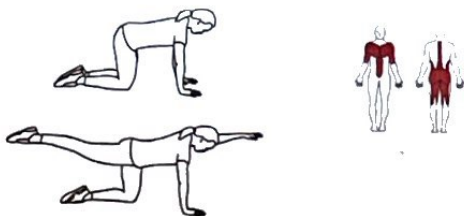
2. Push-up mot gjenstand

Stå i push-up-stilling på gulvet eller mot en gjenstand (et bord, kommode, ribbevegg eller rett på gulvet). Ha et skulderbrett grep. Hold en rett og nøytral stilling, senk deg ned og før deg opp igjen.



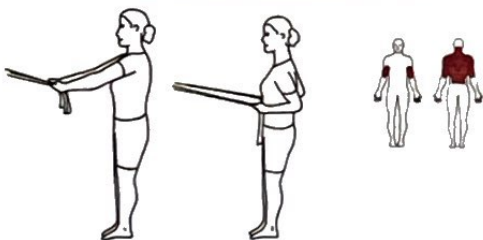
3. Knebøy

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy deg ned og press deg opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Ha vekten på hælene av føttene. Varier dybde og frekvens for å justere intensitet.



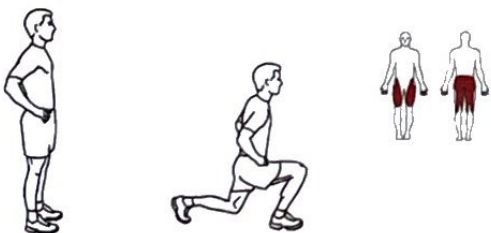
4. Firfotstående diagonalhev

Stå på alle fire med hodet i forlengelse av overkroppen. Stram opp og stabilisér mage- og korsryggregionen. Strekk vekselvis den ene armen og det motsatte benet til de er i forlengelse av kroppen.



5. Stående roing m/strikk

Fest strikken nede i ribbeveggen. Stå med spredte ben, et håndtak i hver hånd og med ansiktet mot ribbeveggen. Hold armene strak ut fra kroppen og trekk håndtakene mot magen. Senk langsomt tilbake.



6. Utfall

Stå med samlede ben og ha armene i siden. Fall framover med ett bein. Når beinet treffer gulvet, bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Hold vekten på hælen av det fremste beinet. Spark ifra og returner til startstillingen.

