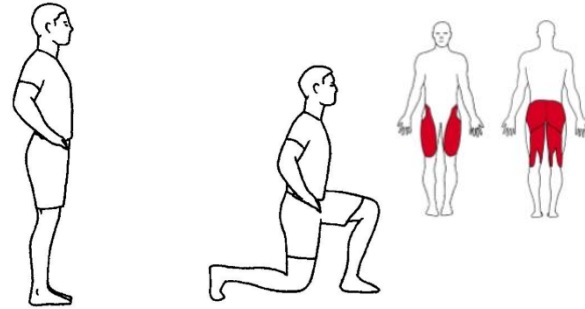


Hjemmetrening

Nivå 4 – Mer utfordrende

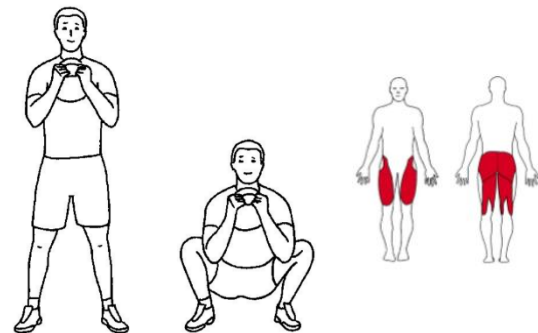
Øvelse 1: Utfall

Stå med samlede ben og ta et litt lengre steg fremover. Senk deg rolig ned slik at kneet på det beinet som er bak er så nærme gulvet du klarer. Sørg for å gå peke kneet over tærne uten at det går langt fremover foran foten. Hold overkroppen oppreist med en slags «stolt» holdning.



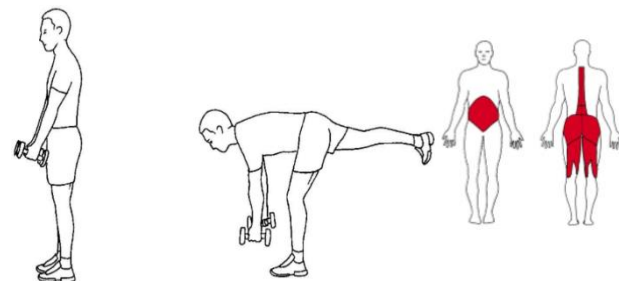
Øvelse 2: Goblet Squat

Stå med bred benstilling der tærne og knærne peker skrått utover. Senk deg ned så langt du klarer uten at overkroppen faller fremover. Hele foten skal hele tiden være i gulvet. Skyv deg opp igjen. Øvelsen gjøres enklere ved å ikke la like langt ned, og vanskeligere ved å legge til vekter, gjøre øvelsen saktere eller gå dypere ned.



Øvelse 3: Ettbeins rumensk utfall

Stå rett opp og ned, og bøy deg rolig fremover samtidig som du holder 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. Prøv å ta ut hele bevegelsen i hofteledet.



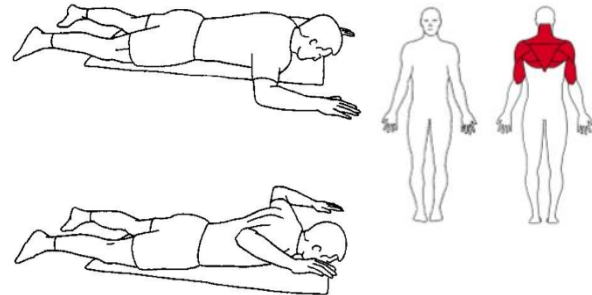
Rett opp overkroppen igjen mens du senker benet tilbake til startposisjonen. Øvelsen gjøres senklere ved å ikke gå like langt ned, og vanskeligere ved å legge til vekter.

Hjemmetrening

Nivå 4 – Mer utfordrende

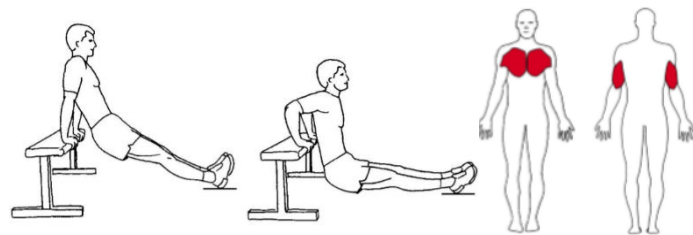
Øvelse 4: Liggende rygghev m/jorda rundt

Ligg på magen med armene ut til siden og ha 90 graders vinkel i albue. Løft armene fra gulvet, trekk skulderbladene sammen samtidig som du hever overkroppen opp fra gulvet. Gjør en «jorda rundt» bevegelse med armene der du tar et slags svømmetak, før du går ned tilbake til utgangsposisjon. Øvelsen gjøres enklere ved å ikke gjøre armbevegelsen, og vanskeligere ved å gjøre flere jorda rundt bevegelser før du går ned igjen.



Øvelse 5: Dips på stol/benk

Støtt deg mot benken eller en stol med ca. skulderbreddes grep. Vanskelighetsgraden bestemmes av hvor langt unna du holder beina og om de ser strake eller bøyd. Bøy i albuen og senk kroppen ned mot gulvet og press opp igjen til strake armer. Øvelsen gjøres enklere ved å ha beina bøyd og ikke gå like dypt ned, og vanskeligere ved å gå dypere ned og ha beina strake og langt unna.



Øvelse 6: Planken

Stå på tær og albuer og finn en stilling der kroppen er tilnærmet rett. Press navlelen opp mot ryggen, og stram kjernen. Husk å puste selv om du strammer. Stå i posisjonen i minst 15 sekunder. Øvelsen gjøres enklere ved å stå i kortere tid eller på knærne, og vanskeligere ved å ha større avstand mellom albue og tærne (gjøres ved å flytte albue fremover).

