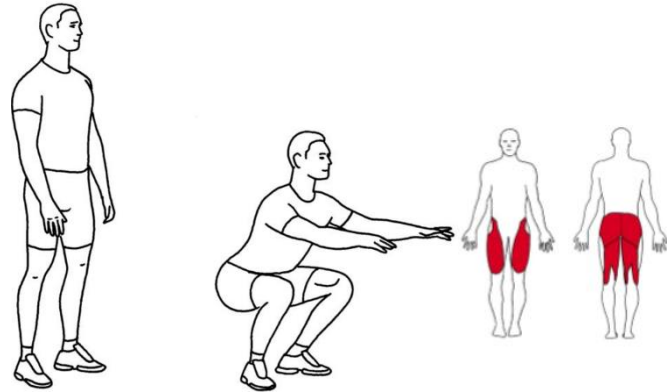


## Hjemmetrening

### Nivå 5 – Utfordrende

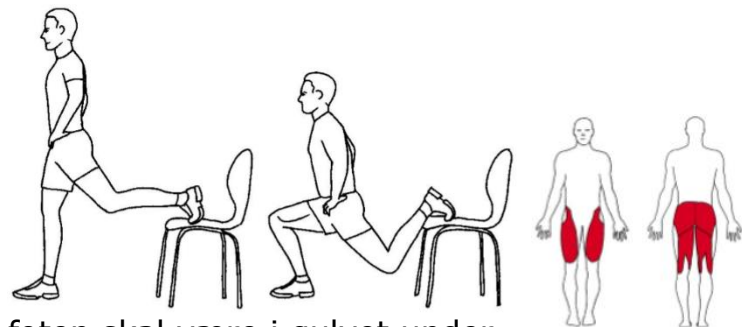
#### Øvelse 1: Knebøy med stopp

Stå med hoftebreddes avstand mellom beina. Bøy ned til hoften er på linje eller under knærne. Bruker gjerne armene som balanse. Hold posisjonen i bunn i 3-5 sekunder, og press opp. Tempo ned skal være lavere enn opp. Husk å la knærne peke i lik retning som tærne, og la overkroppen ha en god holdning. Hele foten skal være i bakken under hele øvelsen. Øvelsen gjøres enklere ved å ikke holde så lenge i bunnposisjon eller ikke gå like langt ned. Øvelsen gjøres vanskeligere ved å gå sakere ned, lengre ned, holde lengre i bunnposisjon og evt legge til vekter.



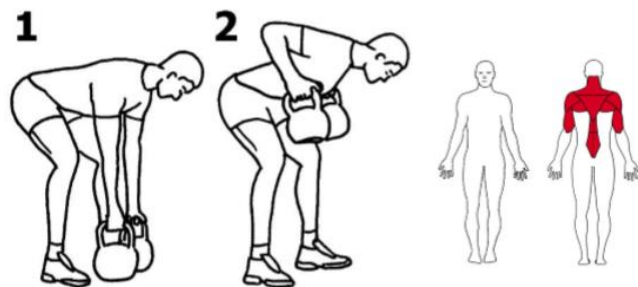
#### Øvelse 2: Bulgarsk utfall

Stå på ett ben med knær og tær pekende rett frem. Sett en stol ca i den avstanden du trenger for å senke deg selv rett ned slik vist på illustrasjonen. Senk deg rolig ned helt til kneet nesten berører gulvet. Det blir litt som en knebøy på ett bein. Hele foten skal være i gulvet under hele øvelsen. En enklere versjon er å ikke gå like dypt ned. Øvelsen kan gjøres vanskeligere ved å gå helt ned til at kneet er i gulvet eller legge til vekter.



#### Øvelse 3: Stående fremoverbøyd roing

Stå med overkroppen godt fremoverlent og med lett bøy i knærne. Ryggen skal være rett så du må koble på kjernen. Hold en strikk eller vekt i hver hånd. I denne posisjonen trekker du strikken/vektene rett opp mot undersiden av brystet, og senk kontrollert ned. Påse å ha armene tett inntil kroppen. Øvelsen gjøres tyngre ved å ta tyngre vekter eller stram strikk.

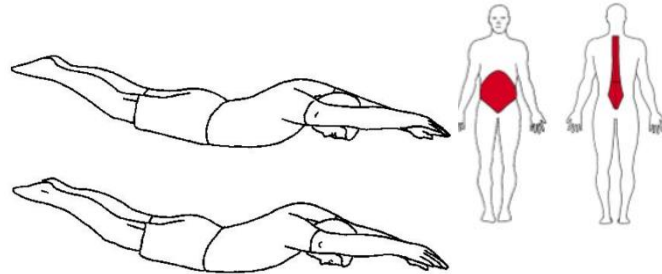


## Hjemmetrening

### Nivå 5 – Utfordrende

#### Øvelse 4: Supermann

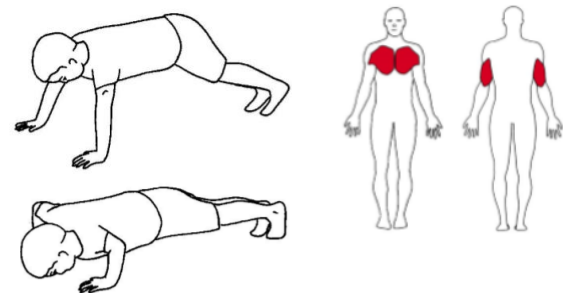
Ligg på magen og løft armer og føtter opp fra bakken samtidig, helt strake. Armene holdes fremfor kroppen som en forlengelse av kroppen og beina skal være samlet, samtidig som du strammer setet så mye du kan.



Hold posisjonen i 3-8 sekunder, og senk deg ned igjen. Øvelsen gjøres enklere ved å holde i kortere tid, og tyngre ved å holde lengre eller heve armer og bein høyere.

#### Øvelse 5: Pushups

Stå på tærne og hold overkroppen fiksert og rett på strake armer. Ha ca et skulderbrett grep mellom hendene. Senk kroppen mot gulvet slik at brystet treffer gulvet og press tilbake. Jo bredere du holder jo mer bryst aktiveres, og jo smalere jo mer av armene aktiveres. Øvelsen gjøres lettere ved å ta færre repetisjoner, og tyngre ved å gjøre de saktere, flere og evt ved å heve beina opp på en høyere gjenstand.



#### Øvelse 6: Russian Twist

Sitt på rumpa med beina i luften litt bøyd eller strakt fremfor deg. Hold vekten med begge hendene. Før kulen fra side til side over hofta og berør gulvet såvidt. Unngå å krumme ryggen og hold beina i ro under øvelsen. Øvelsen gjøres enklere ved å bøye beina og ha lett vekt. Øvelsen gjøres tyngre ved å strekke beina helt ut, lene deg bakover eller ha tyngre vekter.

