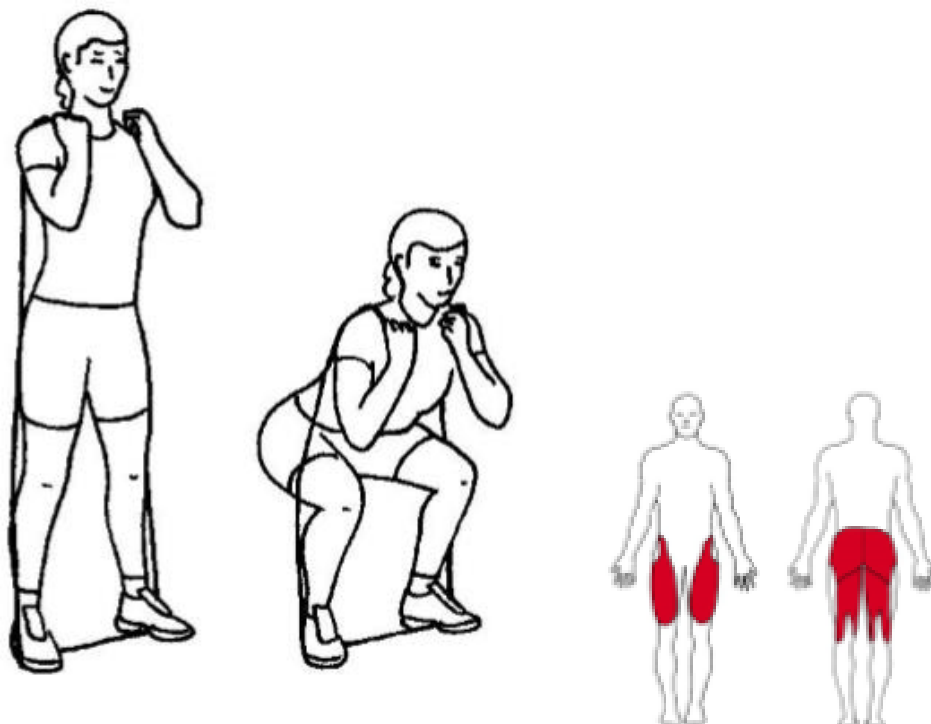


# Strikkøvelser for hele kroppen

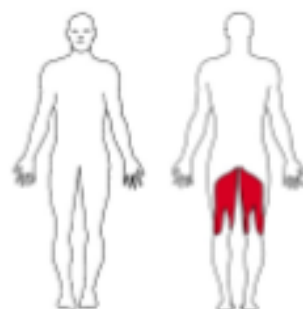
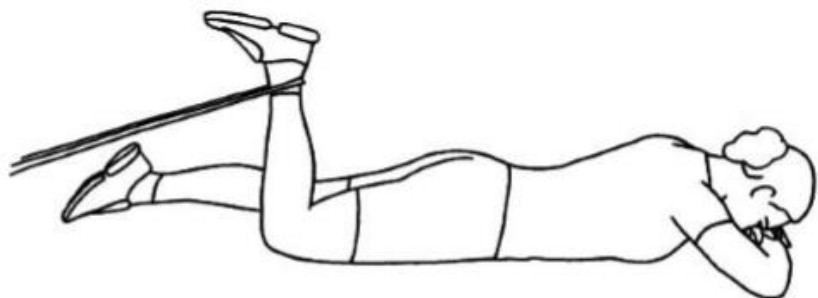
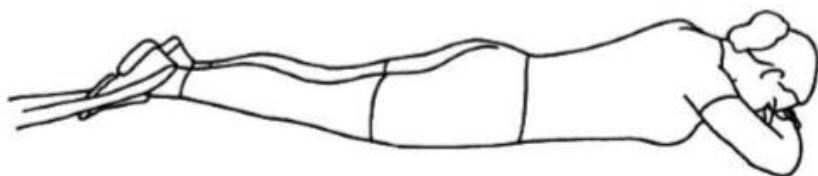
Dette strikkprogrammet må du selv tilpasse etter eget nivå. Det er lurt å gjøre mellom 5-20 repetisjoner per øvelse. Det kan også gjøres flere ganger ved at du gjør for eksempel øvelsen 10 ganger, liten pause også 10 ganger til før du går til neste øvelse. Du tilpasser motstanden på øvelsene ut ifra hvor stram strikken er. Øvelsene kan også gjøres uten strikk, eller at du kun bruker en og en arm/bein slik at strikken blir mindre stram. Begynn rolig og kontrollert, også kan du med tiden gjøre hele programmet som sirkeltrening.

## 1. Knebøy m/strikk

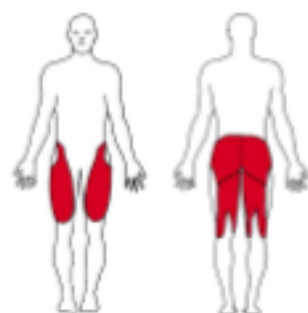
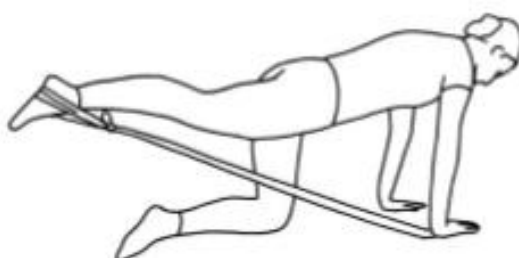


# Strikk øvelser for hele kroppen

## 2. Mageliggende lårcurl m/strikk



## 3. Fraspark m/ strikk

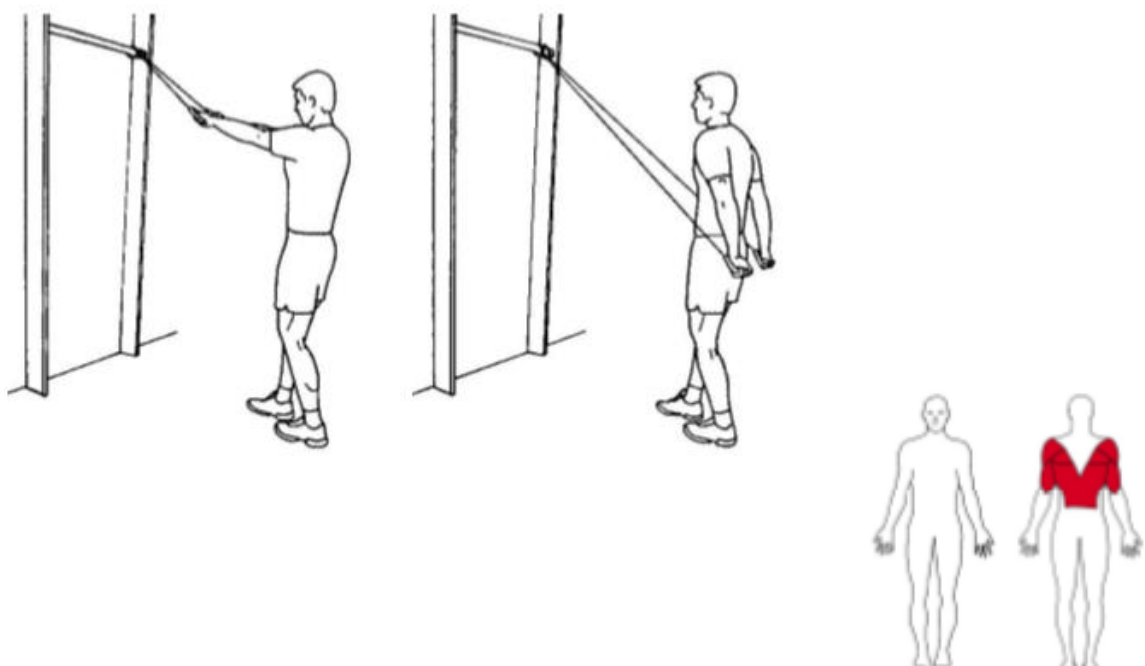


# Strikkøvelser for hele kroppen

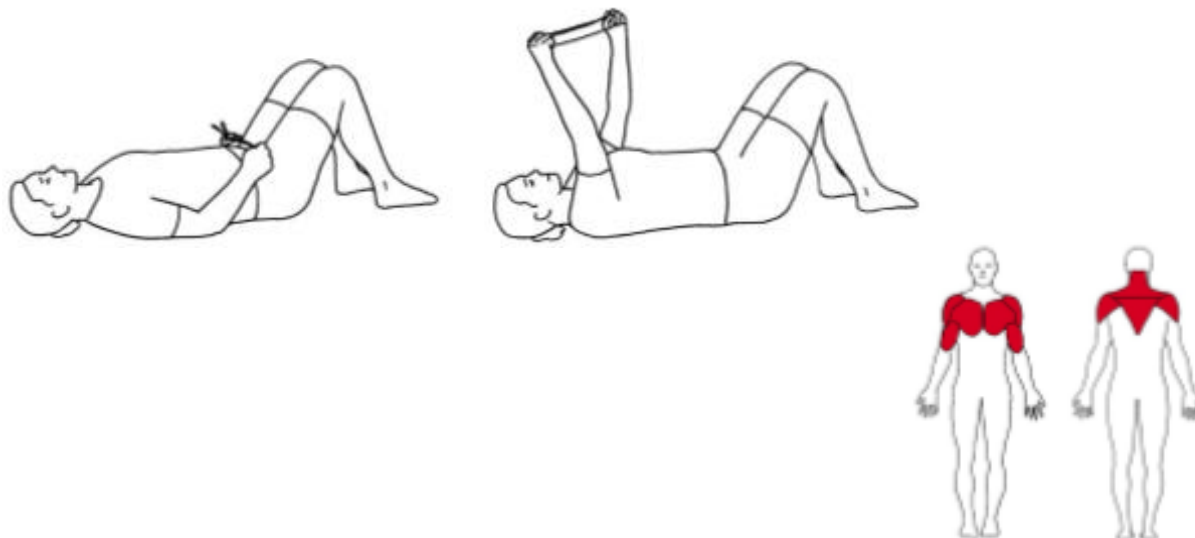
## 4. Glute bridge m/strikk



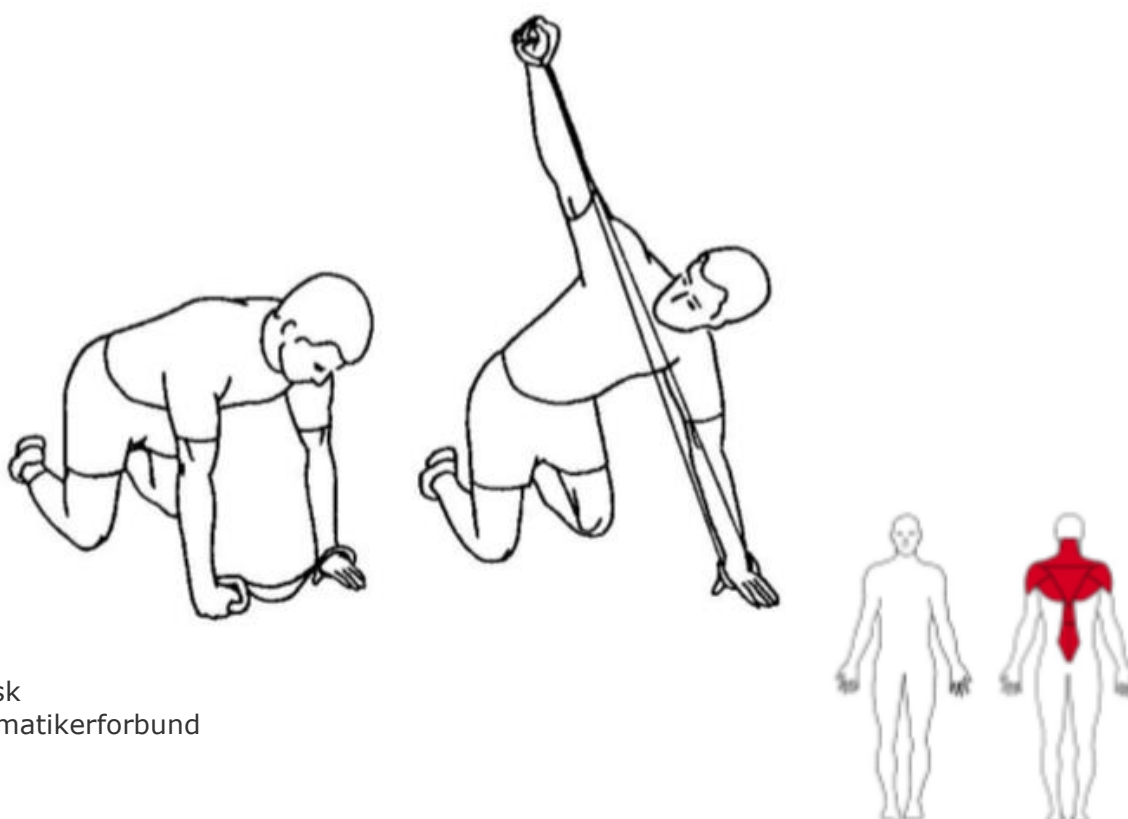
## 5. Stavtak m/strikk



## 6. Styrke i brystrygg og armer

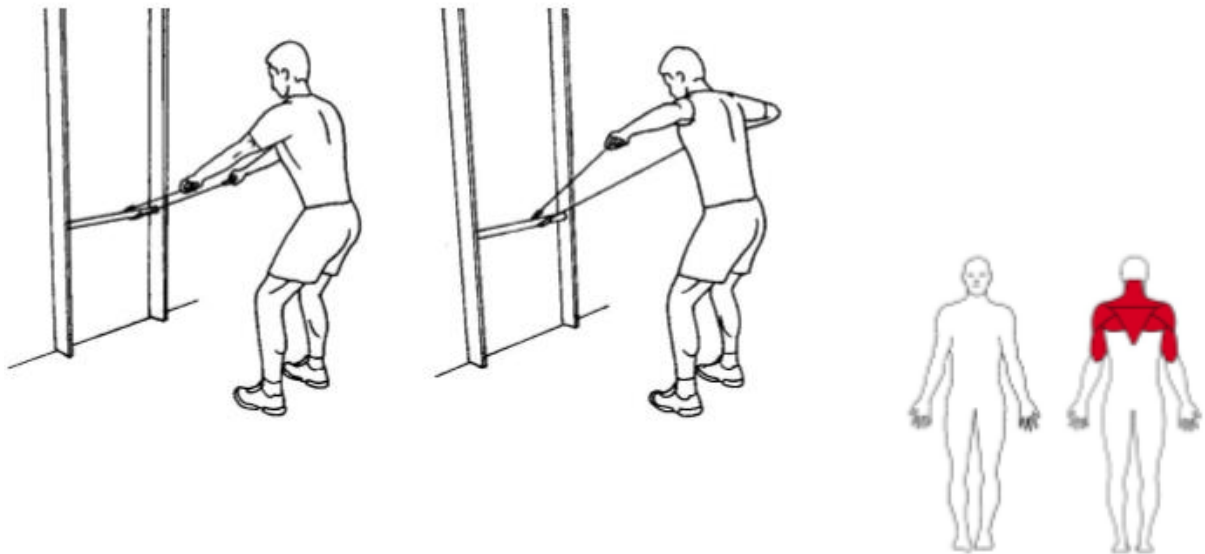


## 7. Firefot stående sidehev med rotasjon m/strikk

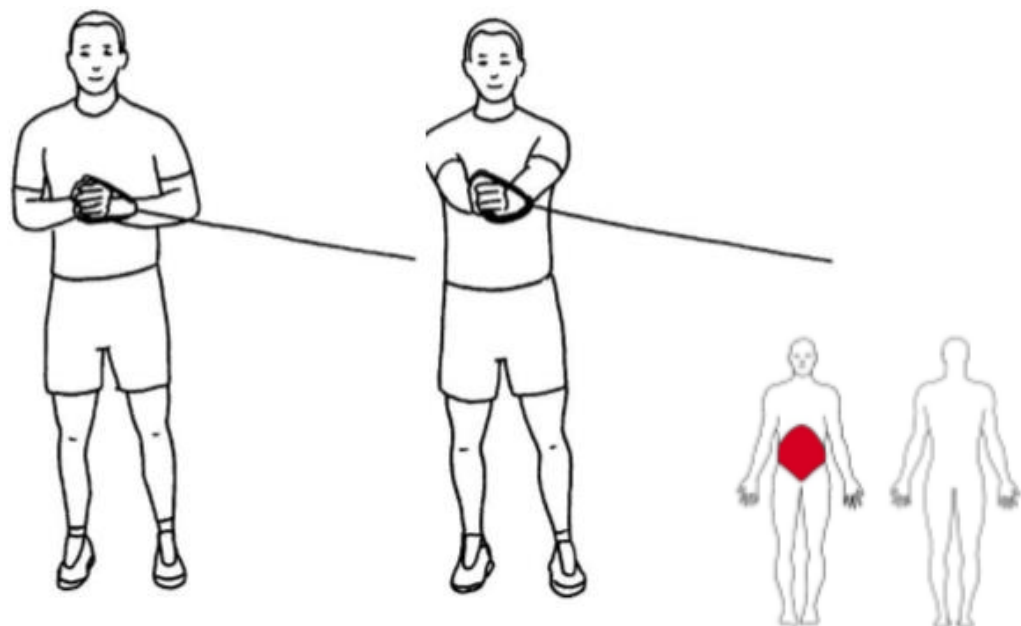


# Strikkøvelser for hele kroppen

## 8. Stående roing m/strikk



## 9. Pallof press m/strikk



## Bonusøvelse for puls

# Strikk øvelser for hele kroppen

En liten utfordring til deg. Vi utfordrer deg til å gjøre denne øvelsen slik at du får litt puls. Du kan velge mellom tre ulike «programmer».

## 1. Kort og godt

Du skal gjøre 20 repetisjoner så raskt du kan.

## 2. Litt mer, ikke mindre

Du skal gjøre øvelsen sammenhengende i 20 sekunder, så hvile i 20 sekunder.

Dette skal du gjenta:

nivå 1: 1 gang.

Nivå 2: 2 ganger.

Nivå 3: 4-5 ganger.

Nivå 4: 7-9 ganger

## 3. Sulten på litt puls

Her skal du gjøre øvelsen i 45 sekunder, deretter hvile i 15 sekunder. Gjenta dette 3 ganger. Ta en liten pause på 2 minutter. Dette gjør du 4 runder.

## Knebøy med skulderpress m/strikk

