

Pushups mot stang

Hold hendene på stangen med ca skulderbreddes avstand, strake albuer. Hold kroppen strak og ha føttene i bakken. Senk brystet ned mot stangen. Press deg så opp igjen.



Hengende kneløft

Heng i stangen med begge hender. Før beina opp med bøyd knær. Senk rolig ned igjen.



Bulgarsk utfall på benk

Stå på ett ben med knær og tær pekende rett frem. Sett en benk ca 1 meter bak deg og plasser motsatt bein på benken. Gjør en knebøy og vær påpasselig med å holde kne over tå under hele øvelsen.



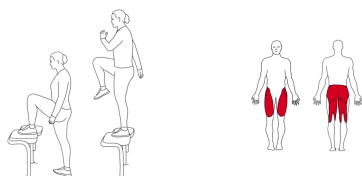
Dips på en benk

Støtt deg mot benken med ca. skulderbreddes grep. Kroppen holdes tilnærmet strak slik at kun hælene er i gulvet. Bøy i albuen og senk kroppen ned mot gulvet. Press opp igjen.



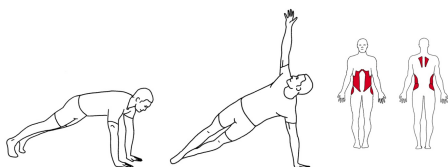
Spensthopp på høy boks

Ta god sats - svikt i knærne og bruk armene. Hopp opp på en høy boks. Fokuser på en myk landing med god bøy i knærne.



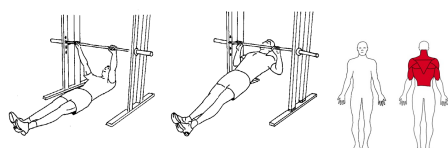
Step up på trinn m/ kneløft

Stå foran et høyt trinn/plattform. Sett foten på trinnet og løft deg opp med vekten på dette beinet. Fullfør bevegelsen med å løfte det andre kneet opp foran deg. Unngå å sparke fra med den bakre foten, og vær påpasselig med at kneet peker i samme retning som tærne på det fremre beinet.



Planken m/rotasjon

Stå med tær og hender i underlaget. Trekk inn navlen og stram setemuskulaturen. Start med å strekke den ene armen rolig opp mot taket og dreier overkroppen etter. Kom tilbake til utgangsposisjon. Gjenta øvelsen til motsatt side.



Horisontalt kroppshev m/overarmsgrep

Ta et grep som er litt bredere enn skulderbredden og heng med en strak fiksert kropp. Trekk deg opp til brystet berører stangen og senk rolig tilbake.

