

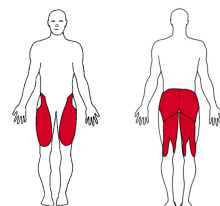
Øvelsene kan gjøres med å telle antall (10-15 repetisjoner) eller ved bruk av tidsintervall.

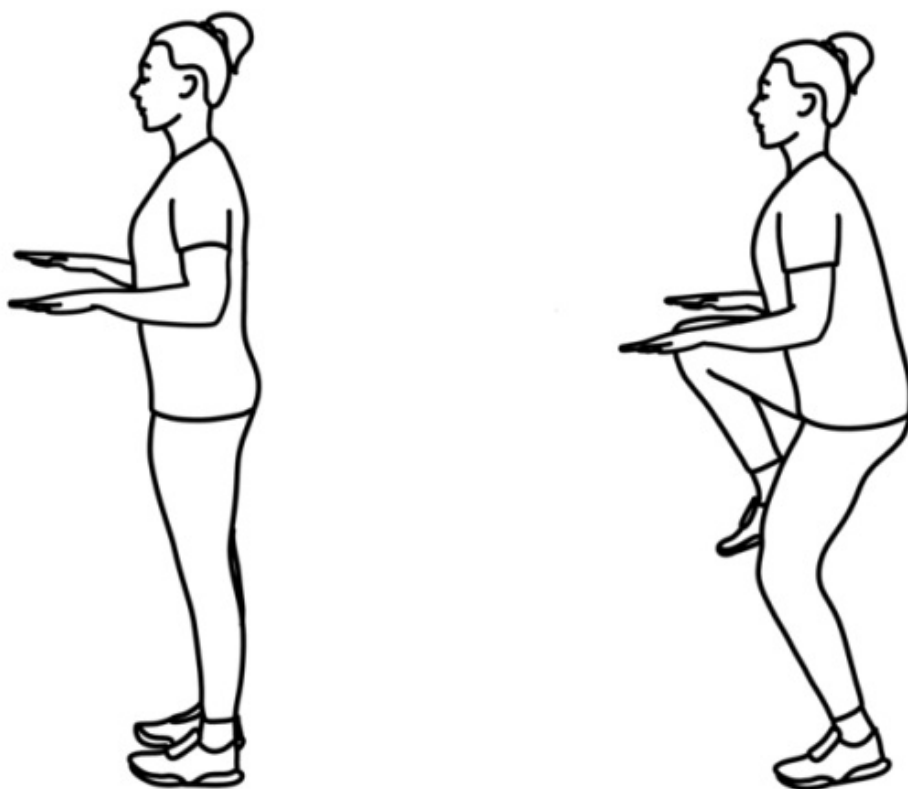
Ved bruk av tidsintervall bruk klokke, stoppeklokke eller app (feks intervelltimer eller tabatha pro) Gjennomfør øvelsene i 40 sekunder med 20 sekunders pause. Gjør feks 3 øvelser før lunsj og 3 etter lunsj.



Utfall

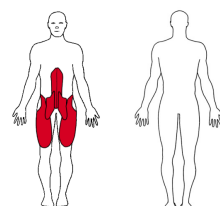
Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og fall framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.

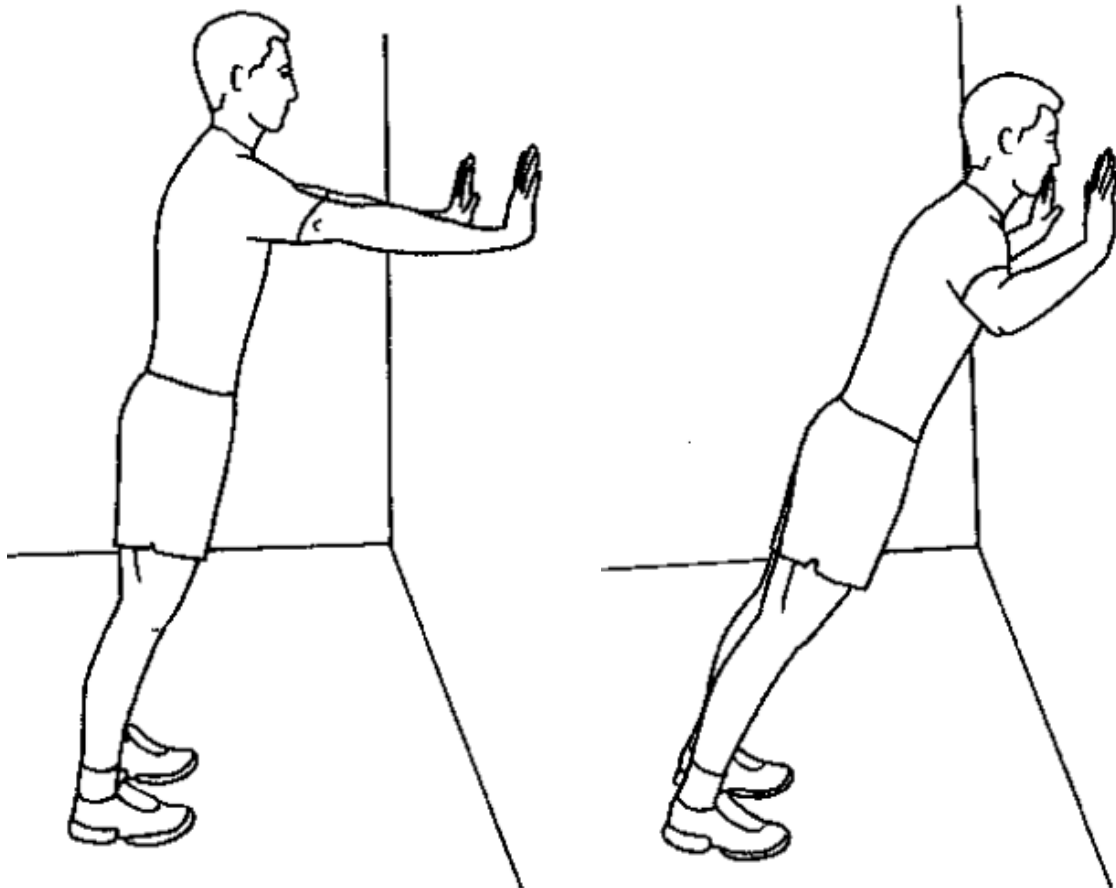




Høye kneløft

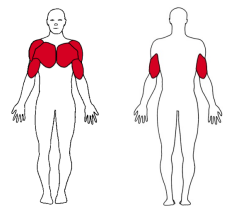
Jogg på stedet og forsøk å la kneet møte håndflaten.

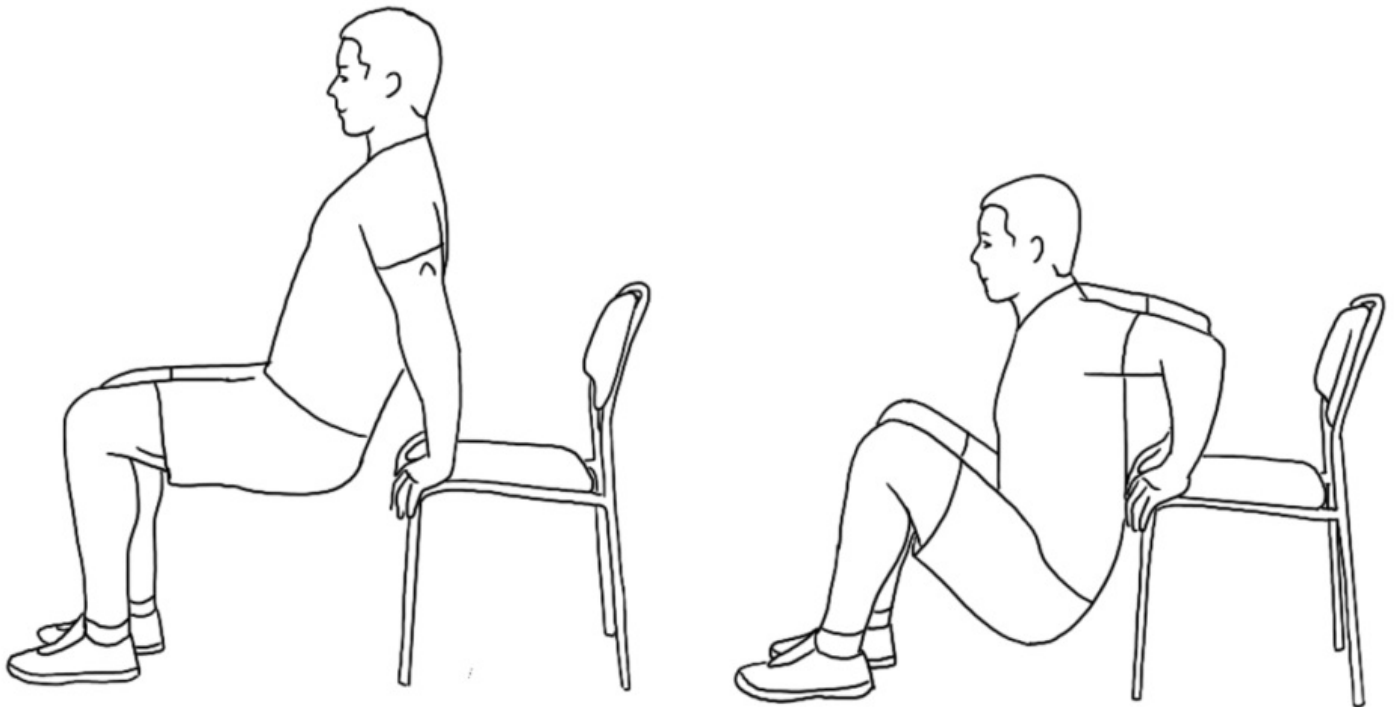




Pushups mot vegg

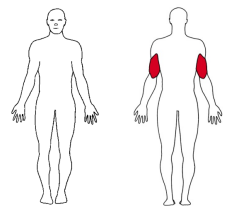
Støtt deg mot veggen med armene i ca. brysthøyde. Senk kroppen mot veggen og press tilbake.

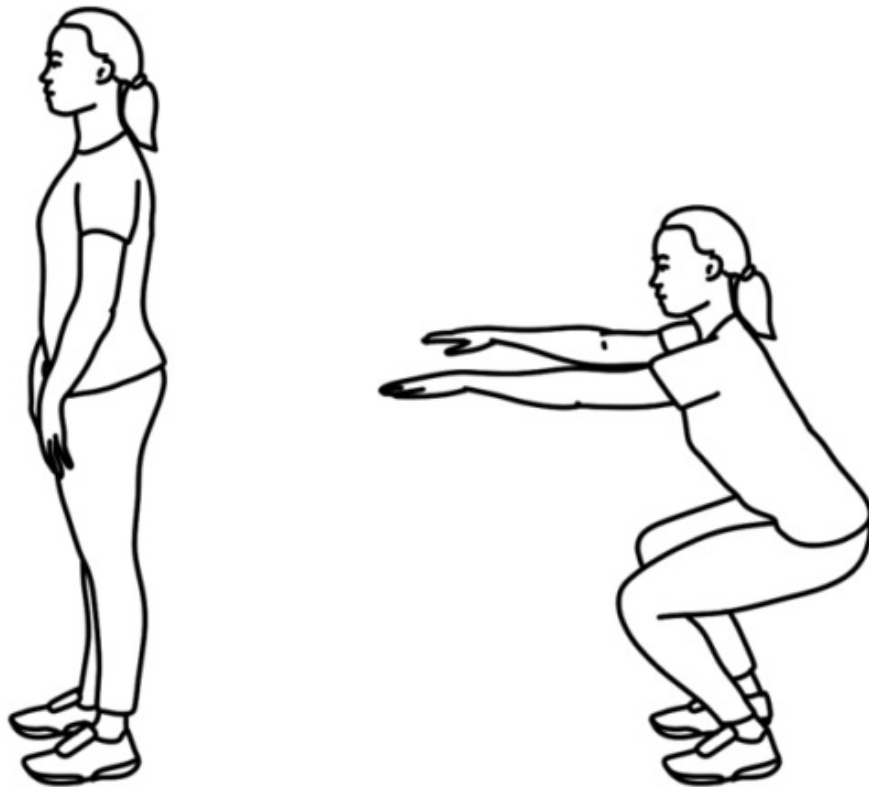




Dips på stol - bøyde knær

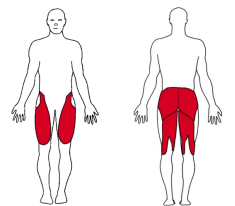
Støtt deg mot stolen med ca. skulderbreddes grep. Ha fotsålene i gulvet og ca. 90 grader bøy i knærne. Bøy i albuen og senk kroppen ned mot gulvet. Press opp igjen.

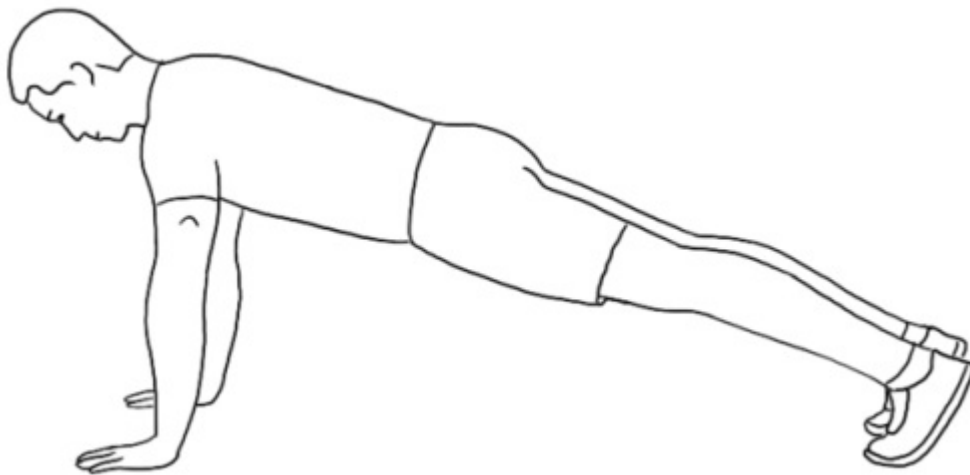




Knebøy til 90 grader i kneledd

Stå med hoftebreddes avstand mellom beina. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og sett rumpa ut som om du skal sette deg på en stol. Før samtidig armene framover. Strekk deg rolig opp til stående igjen samtidig som du fører armene inn til kroppen igjen.





Håndstående planke

Kan gjøres mot vegg, stødig stol eller gulv. Hvis du bruker repetisjonsmetoden, tell rolig til 10.

Stå på strake armer og tærne, og se for deg at du lager en rett linje gjennom kroppen, fra ankel til hode. Vær påpasselig med å aktivere magemuskulaturen og holde ryggen rett under hele øvelsen.

