

Fysisk trener

Hjemmetrening kroppsvekt

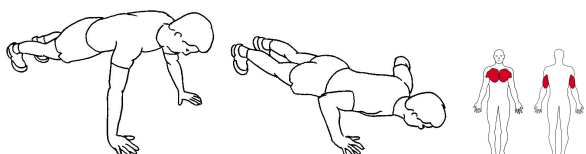
Gjennomfør 3 runder totalt.

45 sekunder på hver øvelse

15 sekunder pause mellom hver øvelse.

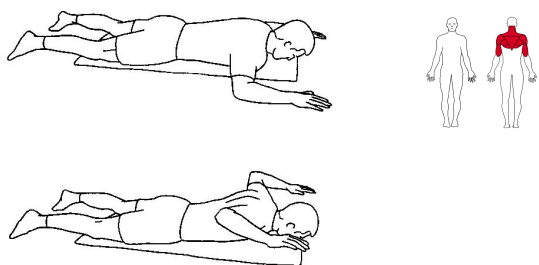
2 minutter pause mellom hver runde.

Gjerne bruk en liten sekk du kan legge noe oppi for å gjøre noen av øvelsene tyngre



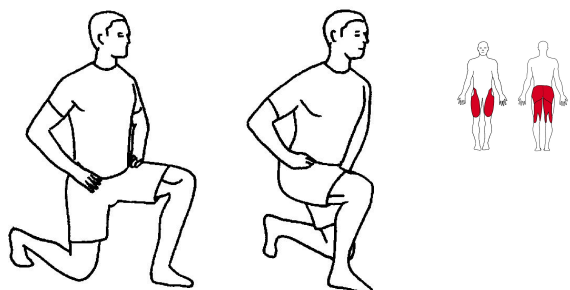
1. Push up

Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.



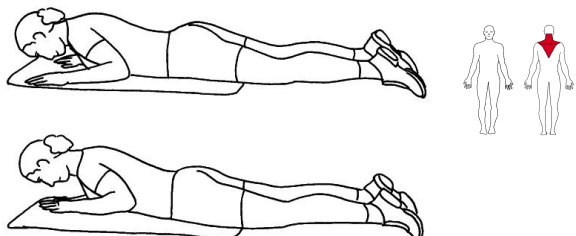
2. Mageliggende skulderløft

Ligg med armene ut til siden og ha 90 graders vinkel i albue. Løft armene fra gulvet og trekk skulderbladene sammen. Senk skuldrene rolig tilbake.



3. Hoppende utfall

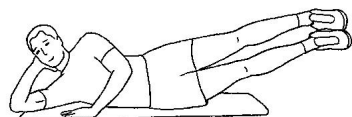
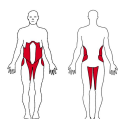
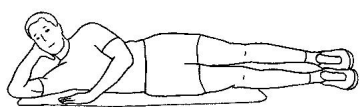
Start i en splittbøy posisjon. Fra denne posisjonen hopper du opp mot taket og flytter føttene, slik at du lander med motsatt ben frem. I denne øvelsen er det viktig at overkroppen holdes rett, og at kraften av hoppet går oppover. Knestabilitet og kontroll er en viktig faktor for å unngå en valguskollaps i kneet.



4. Rygghev m/svømmetak

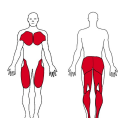
Ligg på magen med hendene plassert rett utenfor skuldrene og se ned i gulvet. Løft overkroppen opp fra gulvet og ta et stort svømmetak med armene. Senk så overkroppen rolig ned igjen.





5. Sideliggende benhev

Ligg på siden og støtt hodet mot den ene hånden. Løft begge benene samlet opp mot taket. Gjenta til motsatt side.



6. Burpee med push-up

Start i en stående posisjon. Start bevegelsen ved å bøye på knærne, sette hendene i bakken og strekke bena ut bak kroppen. Fra push-ups posisjonen senkes kroppen ned til bakken. Press kroppen opp i en push-up posisjon. Flytt føttene raskt inn under kroppen. Hopp opp fra en dyp knebøy posisjon og klapp over hodet med strake armer.

