

Fysisk trener

Hjemmetrening med utstyr du har hjemme

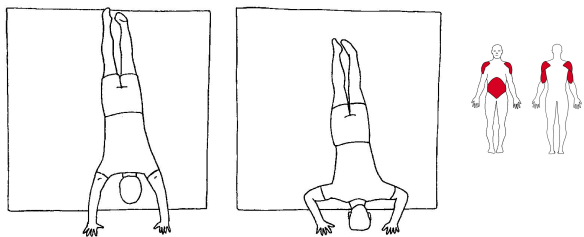
Gjennomfør 3 runder totalt.

45 sekunder på hver øvelse

15 sekunder pause mellom hver øvelse.

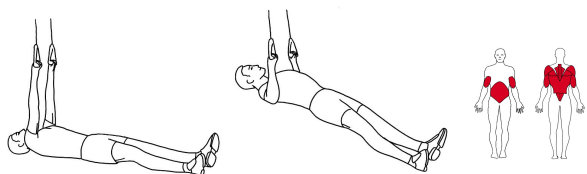
2 minutter pause mellom hver runde.

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



1. Håndstående armheving m/ansikt mot vegg

Start i en håndstående posisjon med ansiktet inn mot vegg. Hold kroppen rak ved å stramme mage og rygg. Hold armene rette. Start bevegelsen med å senke hodet kontrollert ned mot bakken. Stopp når toppen av hodet kommer i kontakt med bakken. Press deg kontrollert opp i startposisjon. Hold kroppen stabil gjennom hele øvelsen.

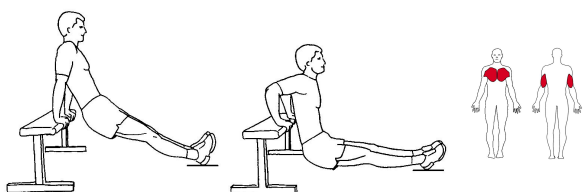


2. Ryggliggende roing

Ryggliggende med strake ben.

1. Trekk skulderbladene sammen
2. Løft strak kropp ved å utføre ro-bevegelse med albuer ut til siden
3. Returner til utgangsstilling.

Tips: Ligg under stuebordet ditt hjemme, hold fast i bordkanten og dra deg opp på samme måte vist over.

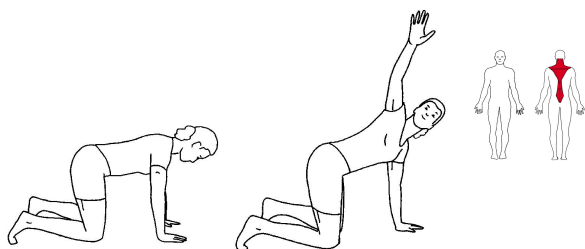


3. Dips på en benk

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.

Tips: Bruk et bord eller en stol for å gjøre øvelsen hjemme.

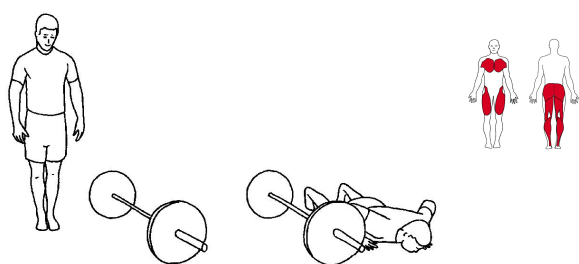




4. Firkotstående sidehev med rotasjon

Stå på alle fire. Før den aktive armen ut til siden og opp. Rotér overkroppen og følg armens bevegelse. Gjenta til motsatt side.

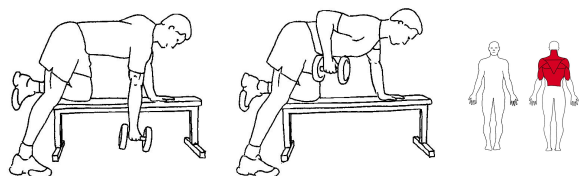
Tips: Bruk en litt tyngre gjenstand du finner hjemme for å gjøre øvelsen litt tyngre.



5. Lateral burpees

Start i en stående posisjon med siden til vektstangen. Start bevegelsen ved å bøye knærne, sette hendene i bakken og strekke bena ut bak kroppen. Senk kroppen ned til bakken, slik at hele kroppen er i bakken. Press deg opp fra bakken og kom opp i en stående posisjon, før du hopper sidelengs over vektstangen.

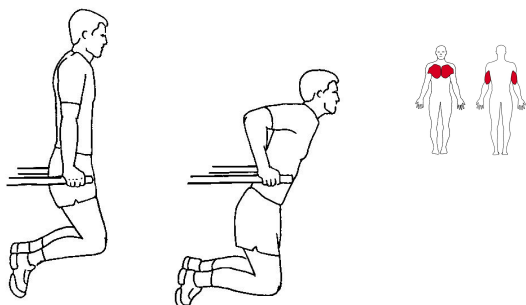
Tips: Bruk en gjenstand med litt høyde du finner hjemme for å erstatte vektstangen.



6. Kne- og håndstøttende roing

Stå med tyngden fordelt på det ene kneet og den ene armen. Hold hantelen i den frie hånden og la armen henge tungt ned. Trekk skulder og arm opp langs siden til hantelen er i magenivå. Senk tilbake.

Tips: Bruk en koffert, bag eller en sekk fylt med noen tunge gjenstander hjemme for å gjøre øvelsen tyngre.



7. Dips

La kroppsvekten henge på strake armer. Sørg for å ha senkede skuldre. Bøy i knærne og senk overkroppen rolig ned til overarmene er omtrent horisontale. Press opp igjen.

Tips: Bruk to stoler, stuebordet og armlene på sofaen eller hjørnet ute på verandaen din for å gjøre denne øvelsen hjemme.

