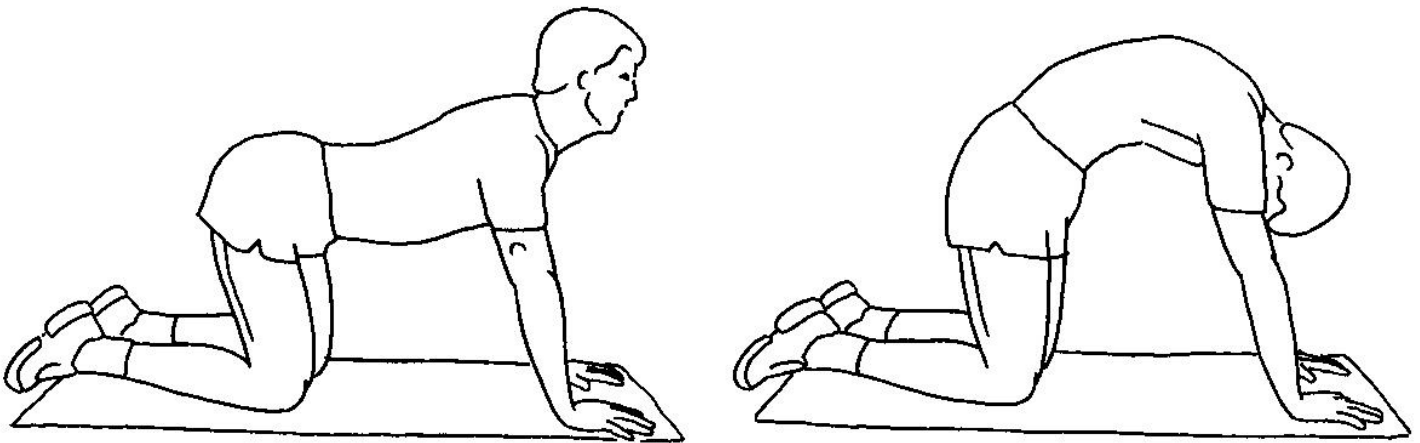


Kjør som en styrkesirkel med 45 sekunders innsats og 30 sekunder pause, eller noe deromkring. Velg selv om du kjører kun en enkel runde, eller en dobbelrunde.

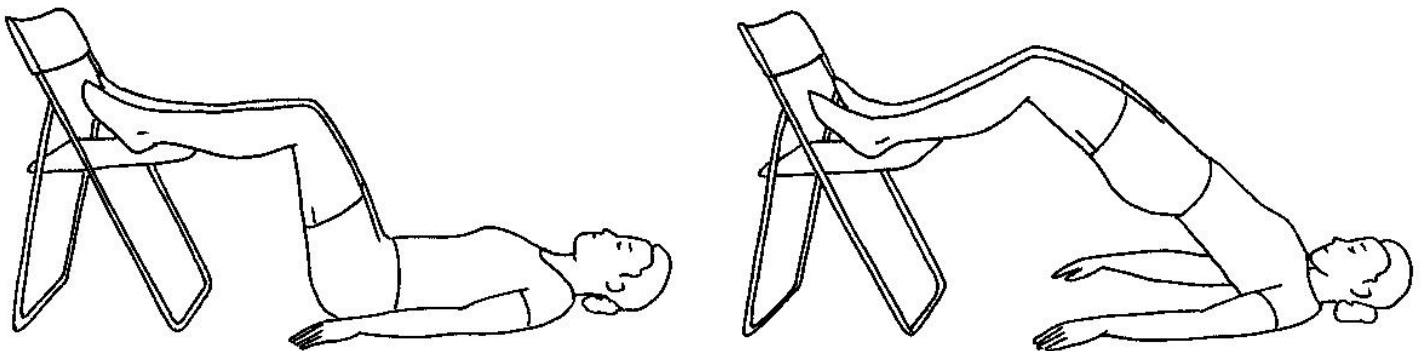


#7

### 1. Firfotstående krum - svai 1

Stå på alle fire. Krum ryggen og se ned. Hold 4-5 sek. Svai ryggen og se opp. Hold 4-5 sek. Hvil tilsvarende.





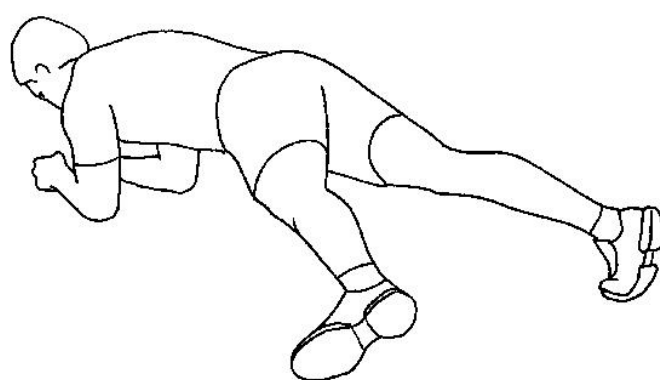
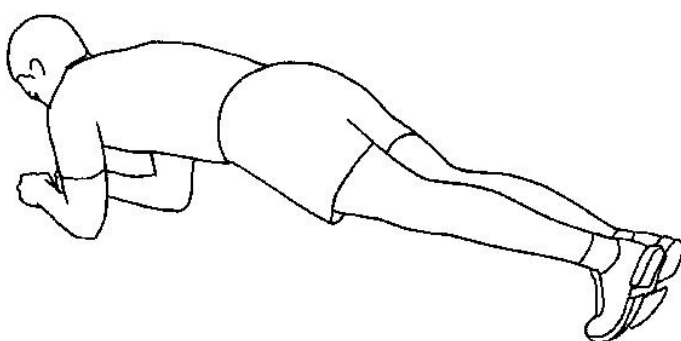
#9089

## 2. Bekkenhev med bena på stol 2

Ligg på ryggen med strake armer i gulvet og bena på en stol. Ha bøyde hofter og knær. Stram magen og løft opp setet til kun skuldrene har kontakt med gulvet og du har en strak kropp mellom skuldre og knær. Hold noen sekunder og senk rolig tilbake til utgangsstilling.



 [Vis video](#)



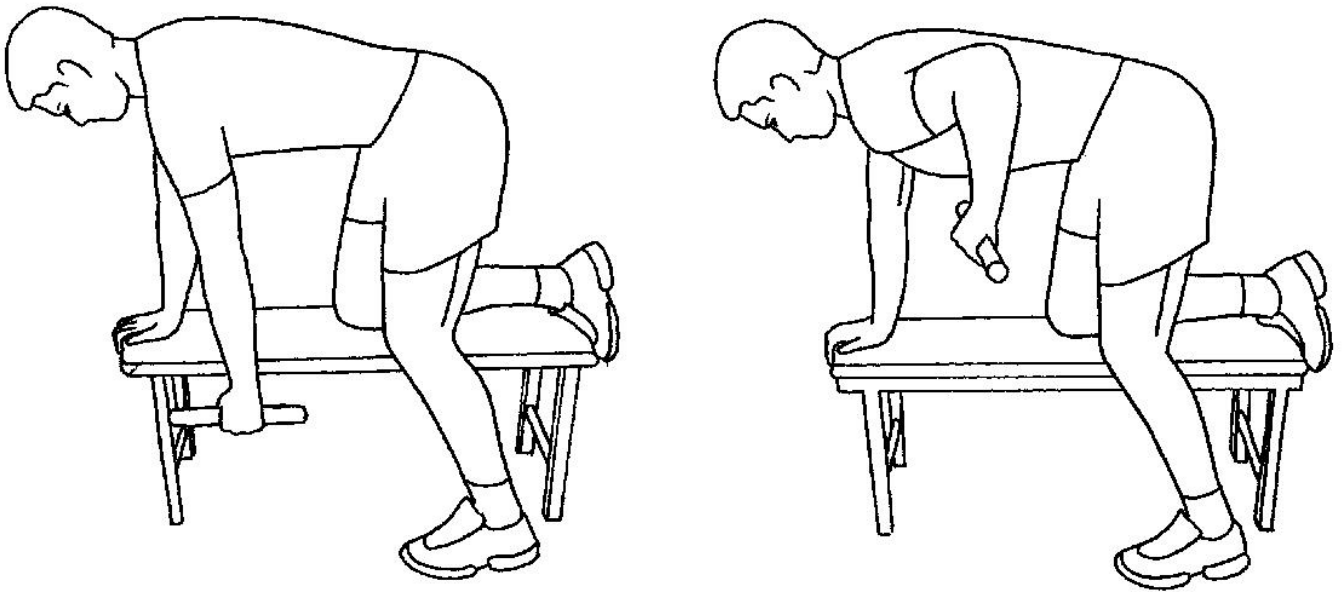
#8168

### 3. Planken med utoverføring av annenhvert ben

Stå med støtte på albue og tærne. Vær påpasselig med å holde ryggen rett under hele øvelsen. Før det ene benet ut til siden og inn igjen. Bytt ben og gjenta.



 Vis video

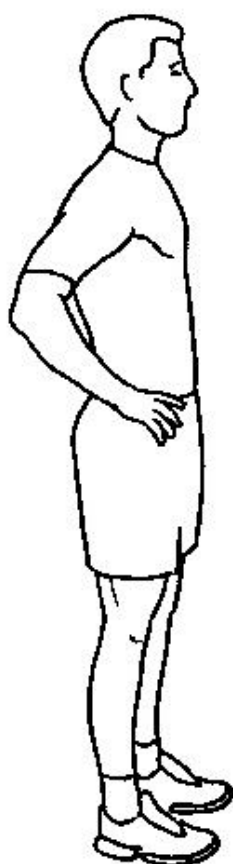


#3842

#### 4. Kne- og håndstøttende enarms roing 2

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 armen opp langs siden, samtidig som du innoverroterer den, til hantelen er i magenivå. Senk tilbake og gjenta øvelsen.





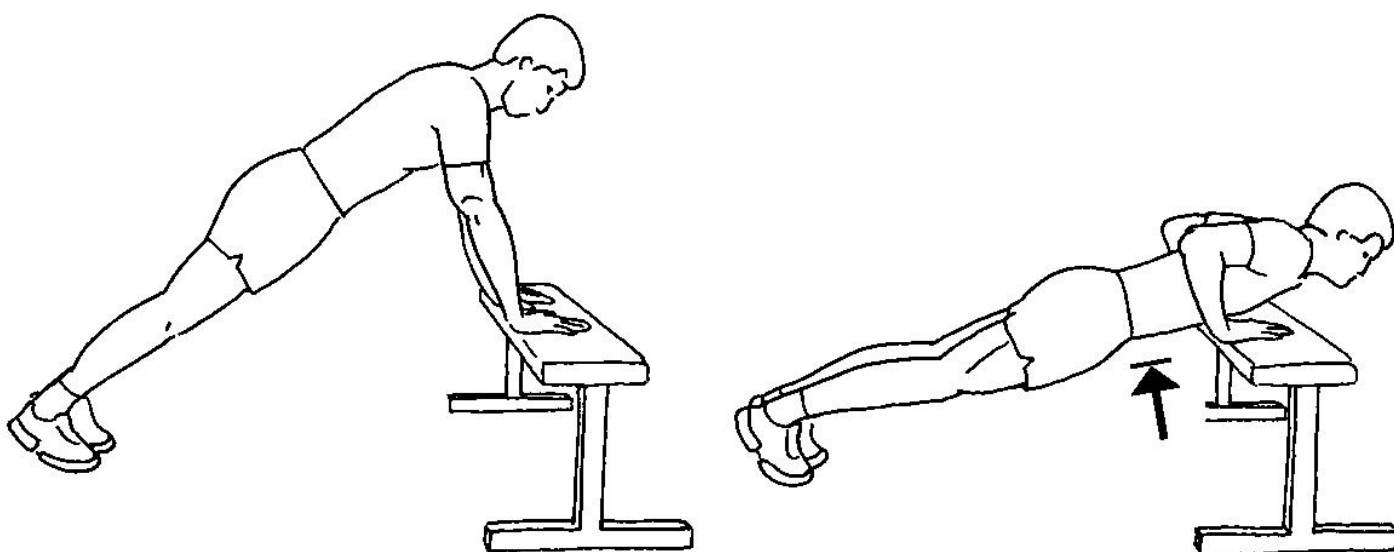
#601

## 5. Utfall fram 1

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.



 [Vis video](#)



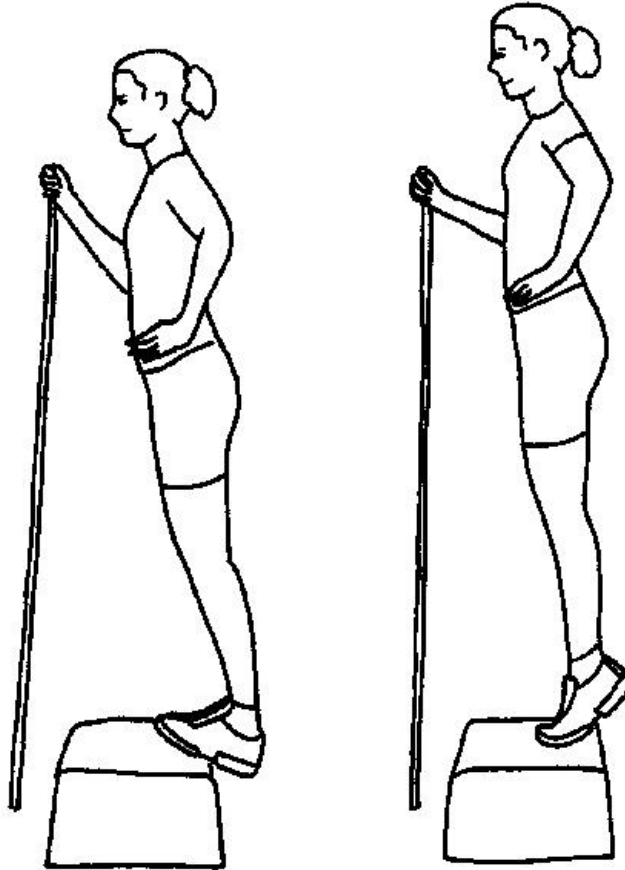
#790

## 6. Push up mot benk

Stå i push up stilling mot en benk. Ha et skulderbredt grep. Finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage", senk overkroppen mot benken og press tilbake.



 [Vis video](#)



#8249

## 7. Tåhev på benk el. ett trinn 2

Stå på kanten av et trappetrinn eller en benk, slik at hælene er fri. Ha ca. hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til tåstående - denne bevegelsen skal gjøres kjapt. Senk rolig tilbake igjen til utgangsstilling og gjenta. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.





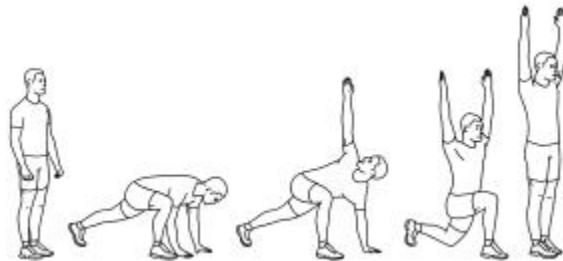
#12754

### 8. Knebøy med støtte i ribbevegg

Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene og ansiktet vendt mot ribbeveggen. Hold tak i en av ribbene mens du bøyer i hofter og knær og senker deg ned i en knebøy. Reis deg opp igjen ved å strekke ut i hofter og knær.







#10178

## 9. "Verdens beste tøying"

Start stående. Ta et stort steg frem med den ene foten. Plasser begge hender på innsiden av den fremste foten. Strekk godt ut det bakerste benet. Tenk på å ha en rett linje gjennom kroppen fra ankelen til toppen av hodet.

Rotér den innerste armen opp mot taket. Plassér hånden på utsiden av det fremste benet og strekk ut kneet. Bøy på begge knærne og løft overkroppen og armene opp mot taket. Stå deretter opp i stående.

