

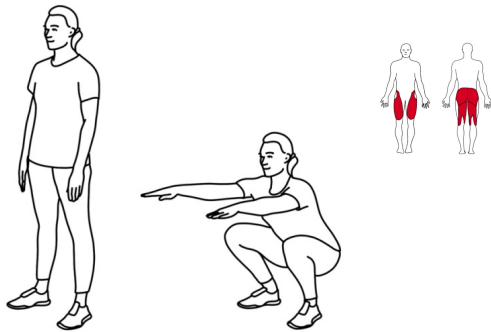
Kondisjonstrening:

Vi anbefaler 30 min kondisjonstrening 3 ganger i uken, f.eks. rask gange, gange i motbakke, jogging eller sykling. Vi anbefaler at en til to av øktene er intervaller på 3-4 minutter x 3-4 der du oppnår høy puls. På slutten av hvert intervall bør du være så andpusten at det er vanskelig å prate i hele setninger, opp mot at du kun klarer å svare med enkeltord. Husk at litt aktivitet er mye bedre enn ingen aktivitet, og at all aktivitet teller.

Styrketrening:

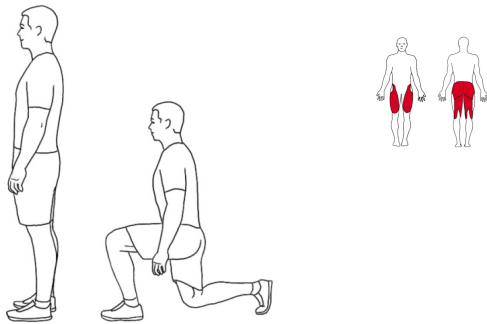
Følg øvelsene under i følgende format:

- 3 runder av 7 øvelser (du gjør alle 7 øvelser etter hverandre, totalt 3 runder)
- 40 sek jobb / 20 sek pause per øvelse
- Intensitet: Kontrollerte repetisjoner, siste 10 sek kan gjerne være «seige», men fortsatt med god teknikk.



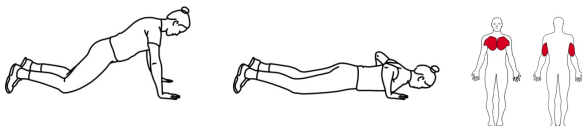
1. Knebøy

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Sett setet ut og bøy i knær og hofter. Jo lenger ned du går, jo tyngre blir øvelsen. Hold ryggen rett og blikket fram.



2. Utfall bak annenhvert ben

Stå oppreist med samlede ben. Ta et skritt bak med det ene benet. Brems kontrollert ned til kneet er på høyde med bakken. Press deg opp til stående med trykk gjennom ditt fremste ben. Gjenta med motsatt ben.

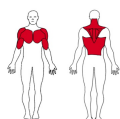
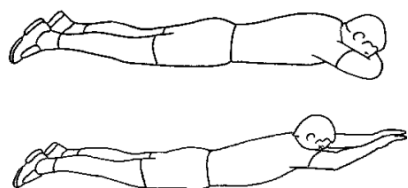


3. Pushup på knærne

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

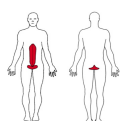
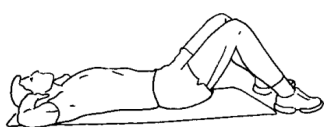
(Kan evt. gjøre push-ups på strake ben for høyere belastning)





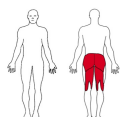
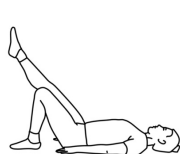
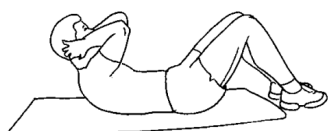
4. Mageliggende rygghev med armstrekk

Ligg på magen med armene under hodet. Knip setet sammen og stram ryggmuskulaturen og løft overkroppen opp fra gulvet. Før armene en enkelt gang fram over hodet og tilbake mens du holder stillingen. Senk overkroppen og gjenta øvelsen.



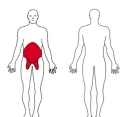
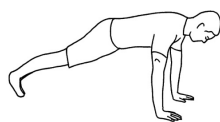
5. Crunch

Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene i gulvet. Løft hodet og overkroppen, slik at kun korsryggen til sist berører underlaget, og senk tilbake. Sørg for en jevn bevegelse.



6. Ettbeins seteløft m/rett ben

Plasser fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Skyv korsryggen lett ned mot underlaget. Strekk det ene benet og løft bekkenet opp til du ligger på skulderbladene. Senk og løft langsomt. Gjenta med det andre benet.



7. Mountain climber

Start i en plankeposisjon. Hold mage og rygg stabil, mens du trekker kneet opp til albuen før du fører foten tilbake til startposisjon. Jobb med annenhvert ben.

