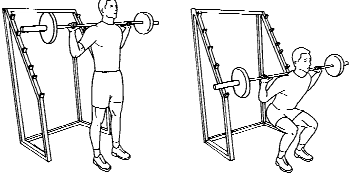
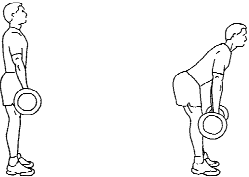
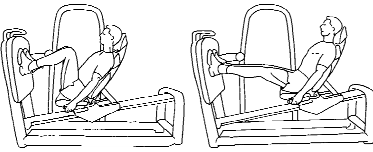
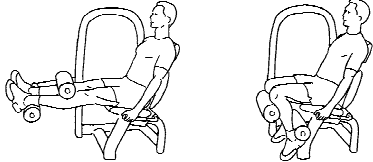
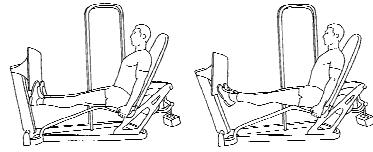
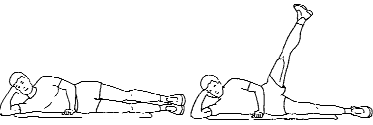
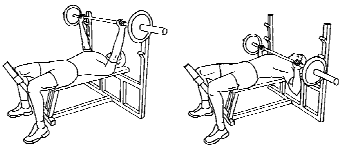
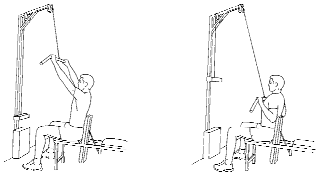
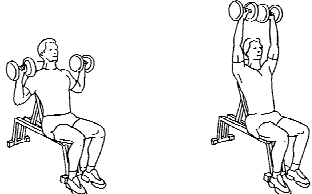
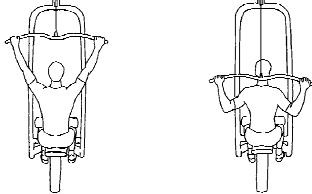
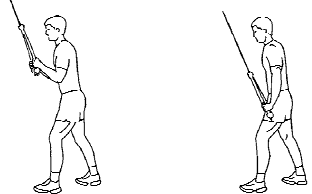
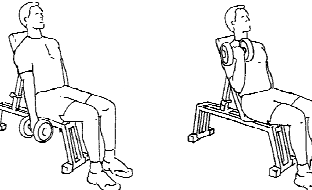
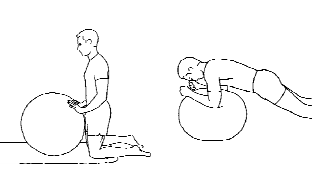
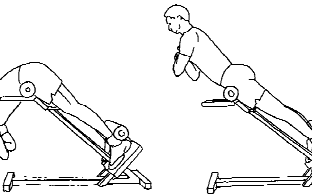
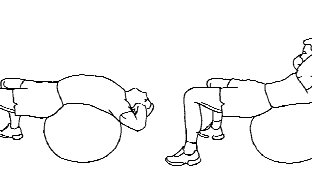


## Styrke hele kroppen

Øvelse	Illustrasjon	Øvelsesdata	Kommentar
1 <b>Oppvarming</b>		Lett kg : 1 x 20	Før du begynner styrkeøkten, er det viktig med systemisk oppvarming som får i gang puls og blodgjennomstrømning i hele kroppen. Hvis ikke økten kombineres med interval, bør du varme opp på sykkel/mølle/elipsemaskin. Kjør oppvarmingssett per øvelse med 20 rep, lett motstand.
2 <b>Knebøy 2</b>		2-3 x 6-12	Stå med lett utadroterte ben og la stangen hvile på skuldrene. Bøy ned til ca 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket framover under hele bevegelsen. Bruk gjerne styrkebelte.
3 <b>Markløft m/strake ben 1</b>		2-3 x 6-12	Stå med stangen hengende foran hoften. Bøy overkroppen framover så langt som lårets bakside-muskulatur tillater det. Hold ryggen og benene strake under utførelsen. Dette er en risikobetont øvelse for korsryggen! Bruk gjerne styrkebelte og drareimer.
4 <b>Litt info</b>			Har du ikke vært innom noe særlig styrketrening før, velger du øvelse 5 og 6 i stedet for øvelse 2 og 3. Du skal altså ikke kjøre alle 4 øvelsen i denne økten.
5 <b>Skråsittende benpress / Leg press</b>		1-3 x 6-12	Plasser benene på fotbrettet i skulderbreddes avstand. Ha ca. 90 grader i knærne. Stram opp i mage- og korsryggregionen og press opp til benene er nesten strake. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.
6 <b>Cybox: Seated Leg Curl</b>		1-3 x 6-12	Sitt helt tilbake i setet og fiksér overkroppen med grep om håndtakene. Press ankene mot puten, bøy maksimalt i knærne og vend rolig tilbake til startstillingen.
7 <b>Cybox: Seated Calf Raise</b>		2-3 x 10-15	Plasser benene i hoftebreddes avstand. Kun den forreste delen av føttene skal berøre fotbrettet. Press opp til tåstående og senk tilbake.
8 <b>Sideliggende ettbensløft 1</b>		2-3 x max	Ligg på siden og støtt hodet mot den ene hånden. Løft det øvre benet opp mot taket, stortåen skal peke ned mot gulvet. Gjenta med motsatt ben. Pass på å holde strak hofte, nedre ben kan bøyes opp i hoften, slik at du får større bane i bevegelsen.
9 <b>Benkpress 2</b>		1-3 x 6-12	Ligg med føttene i gulvet og hold stangen på strake armer over brystet. Ha litt bredere grep enn skulderbredden. Senk stangen langsomt, til den berører brystet, og press opp igjen med noe større hastighet.
10 <b>Sittende nedtrekk m/overgrep</b>		1-3 x 6-12	Ta tak i stangen med et overgrep og plassér hendene i ca skulderbreddes avstand. Press brystkassen fram, trekk stangen til brystet og markér sluttstillingen. Slipp rolig tilbake og gjenta øvelsen. Lås av ryggen under øvelsen.

Øvelse	Illustrasjon	Øvelsesdata	Kommentar
<b>11</b> <b>Sittende hantelpress 1</b>		1-3 x 6-12	Sitt med god støtte i ryggen, ha bøyde albuer og fikser mage- og korsryggregionen. Ha et godt grep om hantlene som holdes på utsiden av skuldrene. Press opp til hantlene holdes på strake armer over hodet.
<b>12</b> <b>Nedtrekk til nakke / Latissimus machine</b>		1-3 x 6-12	Ta et bredt grep, press brystkassen frem og trekk stangen ned til nakken. Før langsomt tilbake og gjenta. Hold blikket framover under hele bevegelsen. Progresjonen på denne øvelsen må foregå saktere enn andre øvelser, da skulderleddet her benyttes i en svært skadeutsatt posisjon.
<b>13</b> <b>Stående triceps press 1</b>		1-3 x 6-12	Ta et godt grep om tauet, hold albue inne mot kroppen. Press ned slik at armene strekkes helt.
<b>14</b> <b>Sittende enarms hantelcurl</b>		1-3 x 6-12	Sitt med hantlene ned langs siden. Bøy vekselvis i albue og løft helt opp samtidig som du dreier hantlene utover. Senk rolig tilbake.
<b>15</b> <b>Albuestående stabilitetsøvelse m/ball</b>		3 x 10-15 sek	Start gjerne øvelsen med at du står på knærne. Plasser underarmene på ballen og løft bekkenet, slik at du står på tær og albuer. Stram godt opp i mage- og korsryggregionen og hold kroppen strak og stabil. Unngå å svaie i korsryggen eller senke hoften.
<b>16</b> <b>Rygghøv 1</b>		3 x max	Ligg med strake ben og la overkroppen henge ned mot gulvet. Stram opp i magen, krum ryggen og løft overkroppen i en rolig piskebevegelse. I sluttstillingen er kroppen strak og blikket er rettet fram.
<b>17</b> <b>Sit up på en ball 2</b>		3 x max	Ligg på ryggen på ballen, og rull så langt bakover som du kan uten å miste balansen eller fotfestet. Ha en bred benstilling. Løft hodet og overkroppen, slik at kun den nedre del av ryggen er i kontakt med ballen.