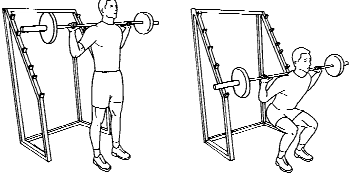
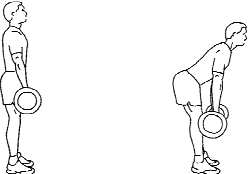
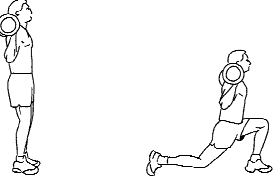
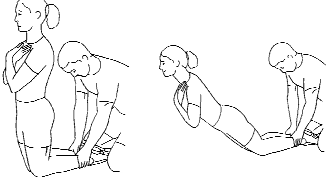
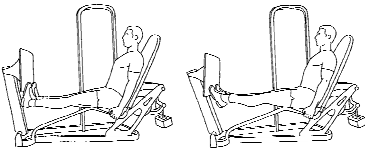
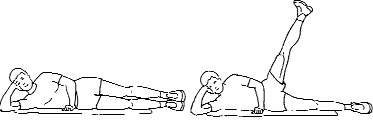


Styrke ben

Øvelse	Illustrasjon	Øvelsesdata	Kommentar
1 Oppvarming		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 Knebøy 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 Markløft m/strake ben 1		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 Utfall fram 2		3 x 6-12	Stå med samlede ben og la stangen hvile på skuldrene. 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. Pass på at kneet føres over tærne. Kontroll på bevegelsen er alfa og omega!!
5 Nordic hamstrings curl 2		3 x 4-8	Stå oppreist på knærne. La en treningskamerat holde omkring ankene. Senk overkroppen framover mens du spenner lår-hofte-rygg muskulaturen, og holder rygg og hofter strake. Snu bevegelsen før kroppen når gulvet og vend tilbake til utgangsposisjonen. Øvelsen kan gjøres lettere ved at du bruker armene til å ta imot kroppstynghden og pr...
6 Cybox: Seated Calf Raise		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.
7 Sideliggende ettbensløft 1		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.