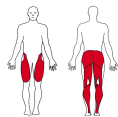


Deltagerne gjennomførte 10 minutter egen oppvarming.

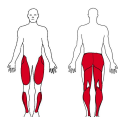
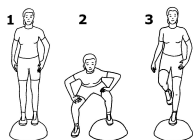
Arbeidstid: 30 sekunder. Pauser: 30 sekunder. Runder: 3

Avsluttet med ballistisk tøying av sentrale muskler rundt hoften og skulder.



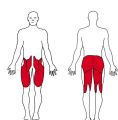
BOSU: Stasjonært utfall

Sett en fot på toppen av BOSU-en og plasser den andre foten et godt steg tilbake. Bøy i knærne og senk kroppen ned og litt framover. Pass på at du har knær over tær. Strekk opp igjen til utgangsstillingen og gjenta.



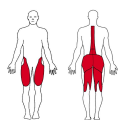
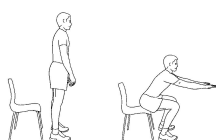
BOSU: Knebøy med balanse-fokus.

Stå på toppen av BOSU-en. Sett en fot på gulvet til siden for ballen i det du bøyer i hofter og knær. Pass på å holde kne over tå og rett rygg. I det du skyver fra og strekker tilbake til utgangsstillingen løfter du det ene benet og blir stående på ett ben på toppen av BOSU-en. Hold noen sekunder før du setter ned foten og gjentar til andre siden.



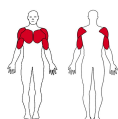
Oppsteg på trinn med benløft og vektskive

Sett ett ben på kassen som står foran deg. Vær påpasselig med at kne og tå peker rett frem i samme retning. Legg all vekten på det benet som står på trinnet. Løft deg opp på det benet som står på trinnet. Stram forsiden av lår og setet slik at du strekker ut det benet du står på. Motsatt ben løftes opp i bøy. Senk deg rolig ned igjen og gjenta med motsatt ben.



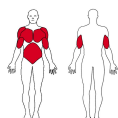
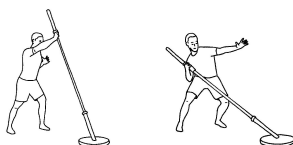
Knebøy m/stol og kettlebell

Plasser stolen bak deg. Stå med rett rygg og med føttene i skulderbreddes avstand. Løft armene opp foran brystet. Bøy i hofter og knær og senk deg ned til rumpa såvidt berører kanten på stolen. Press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram.



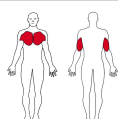
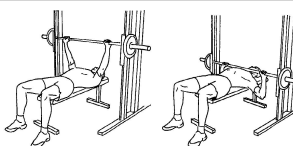
Stående militærpress

Stå med stangen hvilende på brystet og fiksér mage og korsryggen. Press opp til stangen holdes på strake armer over hodet.



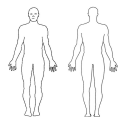
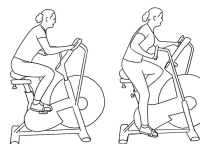
1 eller 2 arms joystick press

Start med skulderbredde avstand mellom føttene og lett bøy i knær og hofter. Hold stangen med en arm. Senk stangen kontrollert ned til brystkassen. Ved hjelp av hofter og arm presses stangen tilbake til startposisjonen. I denne øvelsen holdes overkroppen stabil og ryggen rett.



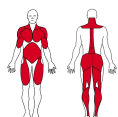
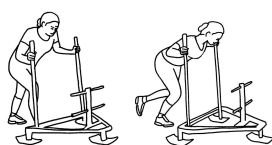
Benkpress i Smith-stativ

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.



Air Bike

Sykle på Air Bike. Trekk vekselvis håndtakene mot deg samtidig som du sykler med beina.



Dytte/ trekke slede

Grip høyt på de vertikale stengene med et fast grep. Hold grepet og bøy deg fremover med bøyde armer. Anrett deg med en stabil stilling gjennom hele kroppen. Ta et godt innpust og bygg opp buktrykk rett før du starter bevegelsen. Aktiver kjerne-muskulaturen og skyv fremover med beina. Spark fra med forfoten sørg for å ha god kontakt/friksjon mellom forfot og underlaget når du skyver sleden fremover. Husk å puste under øvelsen.

