

Active Trening

8 minutters treningsøkt uten utstyr



Gjennomfør hver stasjon i 30 sekunder. Gå over til neste øvelse uten pause. Ideelt klarer du 14-16 repetisjoner på hver øvelse. Klare du ikke det antall repetisjoner er det allikevel trening. Utføres i 2 runder. Tid tilsammen 8 minutter + oppvarmingsøvelse.



Oppvarming: "Verdens beste tøyning"

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.

Varighet: , **Sett:** 2-3 , **Reps:** 4-6 , **Pause:**



Hoppende knebøy

Start i en stående posisjon. Bøy så i knærne og berør bakken med hendene. Hopp opp med maksimal kraft fra knebøyposisjonen og strekk armene opp over hodet.



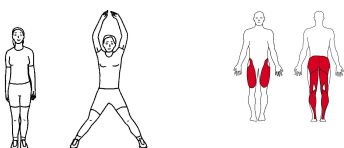
Spider push-ups

Stå på tær og strake armer med skulderbreddes avstand mellom hendene. Bøy i albue og senk brystet ned mot gulvet samtidig som du fører det ene kneet mot albuen. Skyv deg tilbake til utgangsstilling og gjenta øvelsen med motsatt ben.



Rygghev m/svømmetak

Ligg på magen med hendene plassert rett utenfor skuldrene og se ned i gulvet. Løft overkroppen opp fra gulvet og ta et stort svømmetak med armene. Senk så overkroppen rolig ned igjen.



Jumping jacks 2

Stå på gulvet med samlede ben og armene langs siden. Hopp ut til bred benstilling samtidig som du beveger strake armer ut til siden og opp over hodet. Hopp tilbake til utgangsstilling samtidig som du senker armene. Gjenta bevegelsen.



Military press push-up

Brostående med strake ben og armer. Senk overkroppen til hodet har kontakt med gulvet. Press tilbake.



Tuck up

Ligg på ryggen med armer og føtter over bakken. Korsryggen holdes i kontakt med bakken ved å stramme magen. Trekk knærne inn mot brystkassen og overkroppen mot knærne, slik at de møtes på midten. Strekk deg deretter ut til startposisjon, uten at armer og føtter har kontakt med bakken.

Hold mage og rygg stabilt gjennom bevegelsen.



Vater

Stå på et ben. Forsøk å balansere på det ene benet mens overkroppen lenes fremover. Samtidig som kroppen starter å bøye seg fremover så strekkes det bakerste benet. Hold ryggen og bekkenet nøytralt samtidig som overkroppen beveger seg. Forsøk å komme så langt frem at overkroppen er parallell med bakken. Det bakerste benet er i en linje med resten av kroppen. Kontroller kroppen tilbake til utgangsposisjonen.



Plankegang sideveis

Stå i firfotstående med hender og tær i underlaget. Stram mage- og ryggmuskulatur og hold hoften og ryggen stabil. Ta et skritt til siden med det ene beinet, samtidig som du tar et skritt med armene ved å krysse dem. Vend tilbake.

