

18+, Økt 2

Husk oppvarming



1. Push up m/rotasjon

Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften. I sluttposisjonen roteres overkroppen, ved at man legger vekten over på den ene armen og svinger den andre armen opp mot taket.

Sett: 3 , Reps: 12



2. Kne- og håndstøttende roing med gjenstand

Stå med tyngden fordelt på det ene kneet og den ene armen. Hold hantelen i den frie hånden og la armen henge tungt ned. Trekk armen opp langs siden til hantelen er i magenivå. Senk tilbake og gjenta øvelsen. finn noe hjemme til bruke som vekt , evt fyll 1,5 l flaske med stein/sand.

Vekt: kg, Sett: 3 , Reps: 12



3. Håndstående planke med skulderberøring

Stå med hender og føtter i underlaget og hold resten av kroppen strak som en planke. Løft en hånd fra underlaget og før den mot motsatt skulder. Før den så rolig tilbake og gjenta på motsatt side. Hold resten av kroppen så stabil som mulig under hele øvelsen.

Sett: 3 , Reps: 20



4. Russian Twist m/basketball

Sitt med setet som eneste kontaktpunkt mot underlaget. Hold ryggen rett og føttene inntil hverandre i luften. Hold en medisnball i hendene. Beveg ballen ned til underlaget ved siden av hoften på den ene siden. Beveg den så over mot den andre siden og berør underlaget med ballen. Fortsett å bevege ballen fra side til side mens du holder beina samlet i luften og rett rygg.

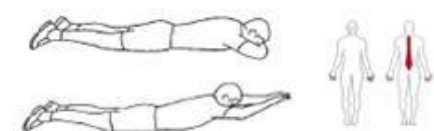
Sett: 3 , Reps: 20



5. Military press push-up

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

Sett: 3 , Reps: 8



6. Mageliggende rygghev med ball i hender

Ligg på magen 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.

Sett: 3 , Reps: 8



Vis video