

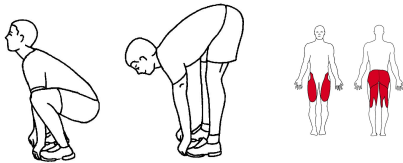
Første program for hjemmetrening i alderen 12-14 år SPU. Fokus på kroppsvekt og korrekte bevegelser. Dosering er også sentralt, ikke gap over for mye til å begynne med men heller fokus på rett teknikk og kne over tå.



1. Høftebøyer 2

Sitt i frierstilling på en matte med en åpen knevinkel i det fremre beinet. Plasser hendene i hoftehøyde og bøy ytterligere i det fremre beinet. Hold posisjonen og kjenn at det tøyer på fremsiden av låret på motsatt side. Vend tilbake til utgangsstilling og gjenta. Det er viktig at ryggen holdes rett under utførelse.

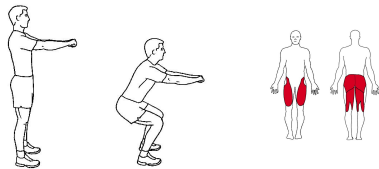
Varighet: 1 min 0 sek, Sett: 2 , Reps:



2. Squat to stand

Sitt på huk og ta tak i skotuppene med hendene. Strekk så ut i knærne mens du hele tiden holder tak i skoene dine. Senk rolig ned til huksittende igjen.

Varighet: , Sett: 2-3 , Reps: 8-10 , Pause:



3. Knebøy 1

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittstillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.

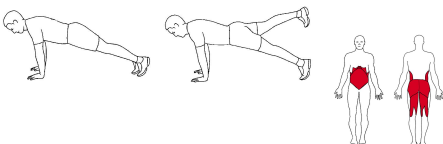
Sett: 3 , Reps: 10-12



4. Utfall fram 1

Stå med samlede ben og sett armene i siden. 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.

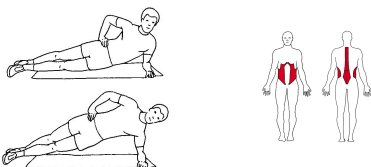
Sett: 3 , Reps: 10



5. Planken m/benløft, hender og føtter

Stå på strake armer og tærne. Vær påpasselig med å holde ryggen rett under hele øvelsen. Hold stillingen mens du løfter det ene benet opp fra bakken, Gjenta med motsatt ben.

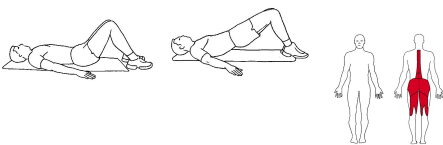
Sett: 2-3 , Reps: 10/side



6. Sideliggende bekkenløft 2

Ligg på siden og støtt deg mot den ene albuen. Hev bekkenet til kroppen er strak. Hold i 3-5 sek. og hvil tilsvarende. Gjenta mot motsatt side.

Sett: 2-3 , Reps: 10/side



7. Liggende seteløft

Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.

Sett: 3 , Reps: 10-15



8. Broliggende hæl gange

Ligg på ryggen på en matte med armene i kryss over brystet. Løft tærne opp fra matta slik at det bare er hælene som har kontaktflate med gulvet. Løft setet opp fra gulvet slik at overkroppen er strak. Før annenhvert ben fremover samtidig som du fortsatt holder overkroppen i luften. Når du ikke klarer å ta flere skritt fremover lengre begynner du å gå tilbake.

Sett: 2-3 , Reps: 5-8

