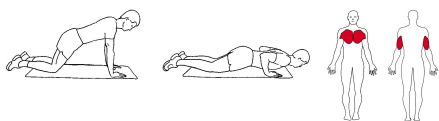


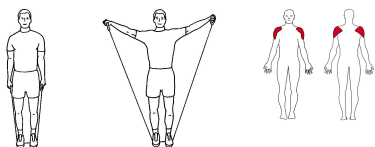
Anbefalt utstyr: Lett strikk og hoppetau (Biltema har bra hoppetau til 29 kr)

9 øvelser - fokuser på god utførelse med høy innsats 2 min per øvelse



### Push up på knærne smalt grep

Knærne settes i gulvet og overkroppen holdes fiksert på strake armer. Ha et skulderbredt grep. Senk kroppen mot gulvet og press tilbake.



### Stående sidehev m/strikk 1

Fest midten av strikken under føttene. Stå med armene ned langs siden og et håndtak i hver hånd. Vend håndflatene inn mot deg. Løft armene ut til siden og opp til de er vannrette.



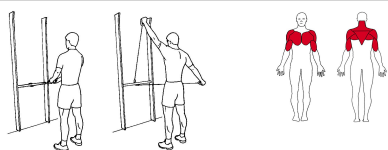
### Foldekniven sit-up

Ligg på ryggen med armene ned langs siden. Løft benene opp mot kroppen samtidig som du løfter overkroppen mot benene. I sluttstillingen berører kun setet gulvet og fingrene berører ankel/tær.



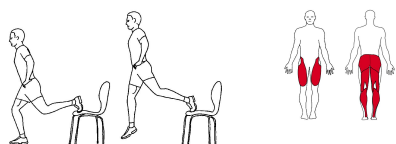
### Ettbens Hip thrust

Legg skulderpartiet ditt på en stol eller benk. Senk setet ned mot gulvet og skyv deretter hoften så høyt opp som du klarer ved å stramme setemuskulaturen med kun 1 ben i gulvet



### Stående kryssarmsving m/strikk

Fest strikken midt i ribbeveggen. Stå med et håndtak i hver hånd og med ansiktet mot ribbeveggen. Hold armene litt ut framfor kroppen og sving den ene armen ut og opp, mens den andre svinger ut og bak. Gjenta motsatt.



### Hoppende bulgarsk utfall på stol e.l.

Stå på ett ben med knær og tær pekende rett frem. Når du har bøyd deg helt ned forsøker du å hoppe rett opp så høyt du klarer og deretter lande. Kne over tå!



### 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.



### Utfall bak med eksplosiv tilbakegang m/benløft m/'kast"

Gå bakover i et utfall og på vei opp går du eksplosivt opp og på toppen legger du til et benløft hvor du i tillegg simulerer et håndballkast



### Sittende høy roing m/strikk

Sitt på gulvet med tilnærmet strake ben. Fest midten av strikken under føttene og hold et håndtak i hver hånd. Trekk armene bakover og skrått oppover, slik at du til sist i bevegelsen har løftede albuer. Senk tilbake og gjenta.