

DEMO DEMO DEMO

Morten

Av: Morten

Forslag program Oddersjaa



Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Firfotstående diagonalhev på en matte			3 set x 15 rep	Rull matten sammen i begge ender. Stå på alle fire, slik at armene og knærne er plassert på de sammenrullede endene av matten. Spenn opp i mage- og korsryggsregionen og løft og strekk vekselvis motsatt arm og ben.
2 Glidende utfall bakover			3 set x 10 rep	Fest blikket på et punkt foran deg. Trekk inn magen, plasser den ene foten på matten og skli bakover. Senk bakre kne mot gulvet. Press setet mot gulvet, stram magen og dra benet tilbake til utgangspunktet. Kne over tå, kne aldri lenger frem enn tå.
3 Glidende utfall til siden			3 set x 10 rep	Fest blikket på et punkt foran deg, trekk inn magen, plasser den ene foten på matten og skli rett ut til siden. Press setet mot gulvet, stram magen og dra benet tilbake til utgangspunktet. Kne over tå, kne aldri lenger frem enn tå.
4 Mage prep			3 set x 10-20 rep	Ligg på ryggen med bøyde ben og armene langs siden. Aktiver magemuskulaturen, pust ut og løft opp overkroppen mens du hele tiden har korsryggen i gulvet. Hold overkroppen oppe mens du puster inn, og senk den når du puster ut.
5 Mageliggende rygghøv 1			3 set x 10-20 rep	Ligg på magen med armene under hodet. Knip setet sammen og stram ryggmuskulaturen og løft overkroppen opp fra gulvet. Hold stillingen i 3-5 sek. og senk overkroppen tilbake. Hvil tilsvarende før du gjentar øvelsen.
6 Sit up - "foldekniven"			3 set x 10-15 rep	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. Korsrygg i bakken i nederste posisjon.



[Se video av øvelsene](#)

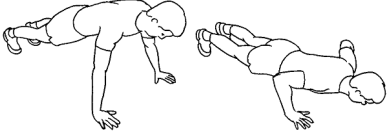
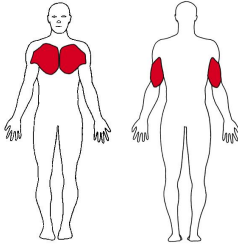
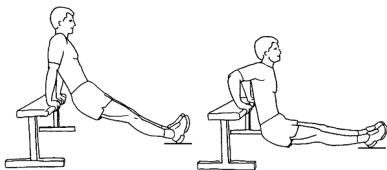
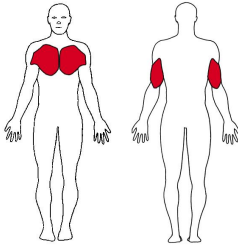
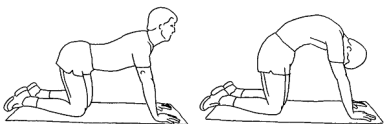
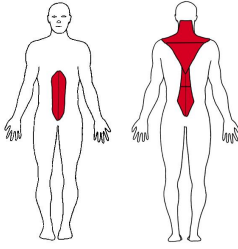

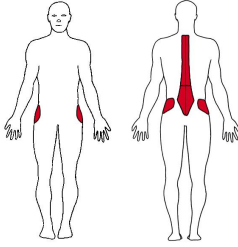
DEMO DEMO DEMO

Morten

Av: Morten

Forslag program Oddersjaa



Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 Push up 2			3 set x 10-20 rep	Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften. Smalt tak. Albuer beker bakover
8 Dips på en benk			3 set x 10-15 rep	Støtt deg mot benken med ca. skulderbreddes grep. Kroppen holdes tilnærmet strak slik at kun hælene er i gulvet. Bøy i albuen og senk kroppen ned mot gulvet. Press opp igjen. Hvis for lett, dips i stativ.
9 Firfotstående krum - svai 1				Stå på alle fire. Krum ryggen og se ned. Hold 4-5 sek. Svai ryggen og se opp. Hold 4-5 sek. Hvil tilsvarende.
10 Rotasjon av korsrygg i ryngleie				Ligg på ryggen med strake ben og armene rett ut til siden. Løft så det ene benet strakt opp fra gulvet, roter kroppen over mot motsatt side og beveg foten ned mot gulvet. Armene og øvre del av rygg og skuldre ligger i gulvet hele tiden. Kom rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta til motsatt side.



[Se video av øvelsene](#)