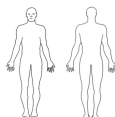


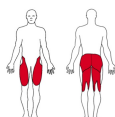
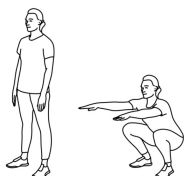
Utfør hver øvelse i 30 sek og gå direkte over til neste øvelse.

Totaltid 4 minutt.



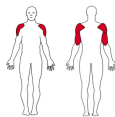
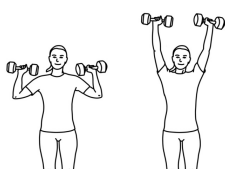
1. Jogge på stedet

Stå med rett rygg og avslappede skuldre. Bøy albue og begynn å bevege armene fram og tilbake samtidig som du vekselvis løfter knærne. Jogge på stedet!



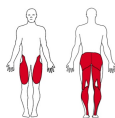
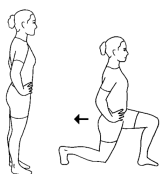
2. Knebøy

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 sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.



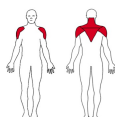
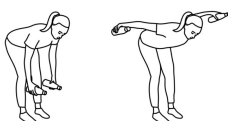
3. Stående skulderpress uten vekt

Løft armene fra skuldre opp mot taket så mange ganger du rekker på 30 sek.



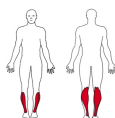
4. Utfall bakover

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og ta et godt steg bakover samtidig som du faller bakover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.



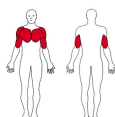
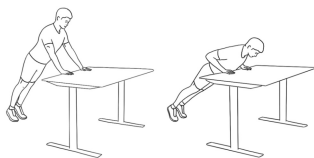
5. Flies med strake armer

Stå med en liten bøy i kneet og len overkroppen frem med rak rygg. Før armene ut til siden med en liten bøy i albuen



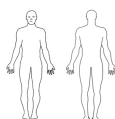
6. Tåhev

Stå på gulvet med ca hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til tåstående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.



7. Pushups fra bord

Ha ca skulderbreddes avstand mellom armene. Hold kroppen stabil og strak. Senk deg kontrollert ned mot bakken med brystkassen først. Press deg opp til armene er helt utstrakt. Unngå mye svai i korsryggen eller bøy i hoftene.



8. Jogge på stedet

Stå med rett rygg og avslappede skuldre. Bøy albue og begynn å bevege armene fram og tilbake samtidig som du vekselvis løfter knærne. Jogge på stedet!

