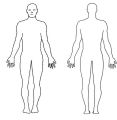


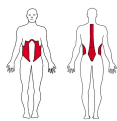
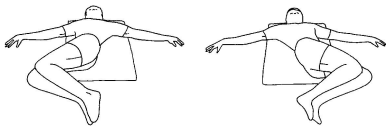
Egentrening Vikinghallen økt 1



1. Sykkel 10-15min

Du kan velge et program og starte sykkelen, eller bare trykke quick-start. For å endre motstanden trykk pluss el. minus, og for å avslutte trykk stopp.

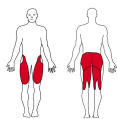
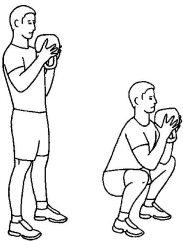
Varighet : 10 min 0 sek, RPM: 70 round/min



2. Ryggliggende rotasjon av korsrygg

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hendene ut til siden. Vend håndflatene ned og hold benene samlet. La knærne falle kontrollert til siden og bruk bukmusklene til å trekke de opp igjen samtidig som du presser korsryggen mot underlaget.

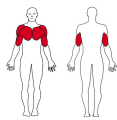
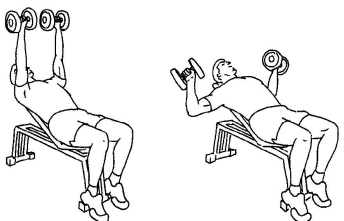
Sett: 1 , Repetisjoner: 10 10



3. knebøy til benk m/vekt foran

Start i en stående posisjon med kettlebellen fremfor, men tett intill kroppen. Albuene holdes rett ned under kulen. Ha tyngden på helene og sett deg ned i en dyp knebøy. Husk å ha hoften under kneleddet i bunnposisjon. Bruk bena til å strekke deg opp til startposisjon. Hold ryggen rak gjennom hele bevegelsen.

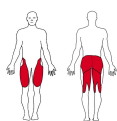
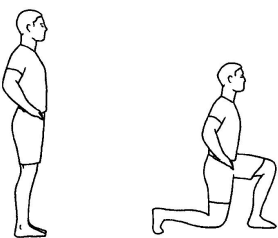
Vekt: 6 kg, Sett: 3-4 , Repetisjoner: 12



4. Skrå brystpress

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hold hantlene på strake armer over brystet. Senk hantlene i en svak bue mot utsiden av skuldrene og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet. Unngå å svaie for mye i korsryggen.

Vekt: 4-6 kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 10

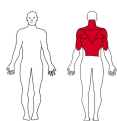
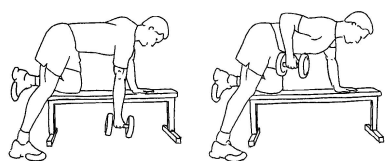


5. Gående utfall fremover

Løft det ene benet, og gå framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Overkroppen skal være rett. Trykk ifra og gå videre til et nytt steg.

Knek kontroll og nøytral rygg er viktig gjennom hele bevegelsen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10 10

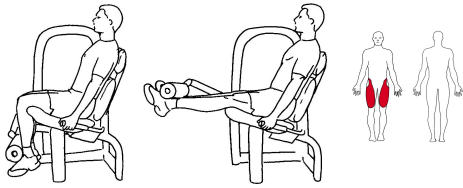


6. Kne- og håndstøttende roing

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 skulder og arm opp langs siden til hantelen er i magenivå. Senk tilbake.

Vekt: 6-7 kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 10 10

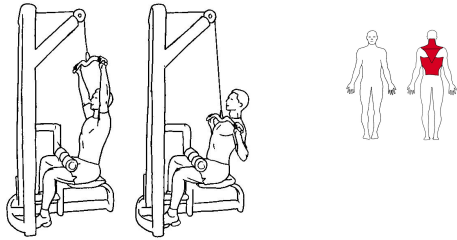




7. Knestrek

Sørg for å ha god støtte i korsryggen. Sitt med bøyde knær (ca. 120 grader) og strekk benene maksimalt ut. Markér gjerne toppunktet og senk rolig tilbake.

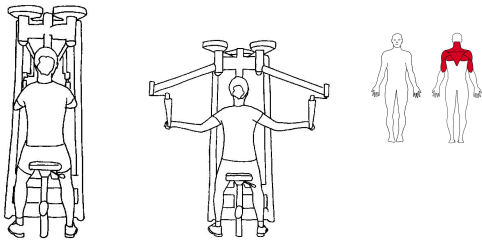
Vekt: **kg, Sett: 3-4 , Repetisjoner: 15**



8. Nedtrekk til bryst

Smalt håntak. Press brystkassen fram og trekk stangen ned til brystet. Før langsomt tilbake og gjenta.

Sett: 3-4 , Repetisjoner: 12 , Vekt: 23 kg



9. sittende omvendt flyes (rygg/skuldre)

Sitt med støtte mot brystkassen og hold strake armer rett frem. Press armene ut til siden samtidig som skulderbladene trekkes sammen. Før langsomt tilbake og gjenta.

Vekt: 12-14,5kg kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 12

