

Trening for livet

Av: Hege Slåttum



Trening for livet AS

Sterk & Stolt - program 3

10 x 3

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Knebøy m/stativ				Stå med lett utadroterte ben og la stangen hvile på skuldrene. Bøy ned til ca 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket framover under hele bevegelsen.
2 - Dyp front knebøy m/vevtskive				Hold hodet i en posisjon hvor blikket er rettet fremover under hele øvelsen. Vektstiven holdes i front, hvilende på skulder og/eller i hånden. Løft albuen slik at vektstiven ligger stabilt og ryggen jobber stabiliserende. Start med strake ben i skulderbreddes avstand, med tyngdepunktet rett gjennom kroppen med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre
3 - Utfall fram 3				Stå med samlede ben og hold hantlene ned langs 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.
4 - Stående roing				Hold omkring stangen med skulderbredt supinert grep. Stå lett foroverbøyd, med rett rygg og lett bøyd knær. Start øvelsen med å dra skuldrene bakover, bøy i albuen og før armene langs kroppen. Løft stangen mot magen og press skulderbladene sammen i sluttfasen. Senk tilbake og gjenta øvelsen.
5 - 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.
6 - Liggende pullover				Ligg på ryggen, med benene plassert på benken og hantlen over brystet. Ha en liten bøy i albuen. Senk armene rolig bakover til overarmene er på høyde med ørene. Herifra presses tilbake i samme rolige tempo.
7 - Skrå flies				Ligg på ryggen og hold hantlene på strake armer over brystet. Armene føres ut til siden med en liten bøy i albuen og bevegelsen stoppes når du kjenner ett godt strekk i brystet. Press tilbake.
8 - Stående foroverbøyd sidehev				Stå foroverbøyd med en lett bøy i knærne og albuen. Ha en lett svai i korsryggen. Aktiver magemuskulaturen. Løft armene rett ut til siden og kjenn at skulderbladene møtes. Senk rolig ned. Gjenta.
9 - Stående fronthev				Stå med en hantel i hver hånd. Løft vekselvis armene opp foran kroppen til de er 10 -15 grader over horisontalplanet.
10 - Stående sidebøy 1				Stå med en hånd i siden og hold en hantel i den andre hånden. Senk overkroppen til denne siden og trekk tilbake.



[Se video av øvelsene](#)