

# Trening for livet

Av: Hege Slåttum



Trening for livet AS

## Sterk & Stolt - program 4

10 x 3

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - To hånds sving med knebøy				Stå med vekten i hæl. Finn rett linje fra skulder, hofta, kne til ankel (grunnposisjon). Ha rette armer og gi kula ett dytt med hofta. Når kula pendler tilbake mot kroppen sett deg tilbake og ned (som i knebøy). Når du er i ønsket bunn posisjon trykk hælene hardt i gulvet og før hofta opp og frem (hipp drive) til grunnposisjonen. Pust inn på vei ned og ut
2 - Sumo deadlift high pull med kettlebell				Start med føttene i skulderbredde. Kettlebellen er plassert mellom føttene. I bunnposisjon er det viktig at ryggen holdes rak, ha tyngden på helene og skuldrene befinner seg lett fremfor kettlebellen. Start bevegelsen ved å strekke på beina. Kettlebellen skal løftes rett opp. Skulder, hofta og kettlebell beveger seg like mye til
3 - 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.
4 - Åtte tallet				Stå i hele foten. Ha rett rygg og lav rumpe mens kula krysser mellom beina. Velg selv å holde en statisk knevinkel eller om det skal gjøres en knestrekk når kula roterer på siden.  Varier gjerne fotbredde for endret bevegelseskrav.
5 - Liggende pullover				Ligg på ryggen, med benene plassert på benken og hantelen over brystet. Ha en liten bøy i albuen. Senk armene rolig bakover til overarmene er på høyde med ørene. Herfra presses tilbake i samme rolige tempo.
6 - 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.
7 - 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.
8 - Glorie stabil				Start i grunnstilling med en kule (bunnen opp) foran brystet og hold den i hornene. Stå godt i hæl for å koble magen inn når løftet gjennomføres. Med helt stabil kropp før kula rundt hodet og frem til brystet igjen.  Ettertreb ingen bevegelse i knær, hofter, midje, hals. Pass også på at du står i hæl
9 - 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.
10 - Sittende magevridning				Sitt på rumpa med beina i luften (valgfritt). Hold kula med begge hendene i hornene. Før kula fra venstre side til høyre side over hofta.  Forsøk å holde beina stabile.



[Se video av øvelsene](#)