



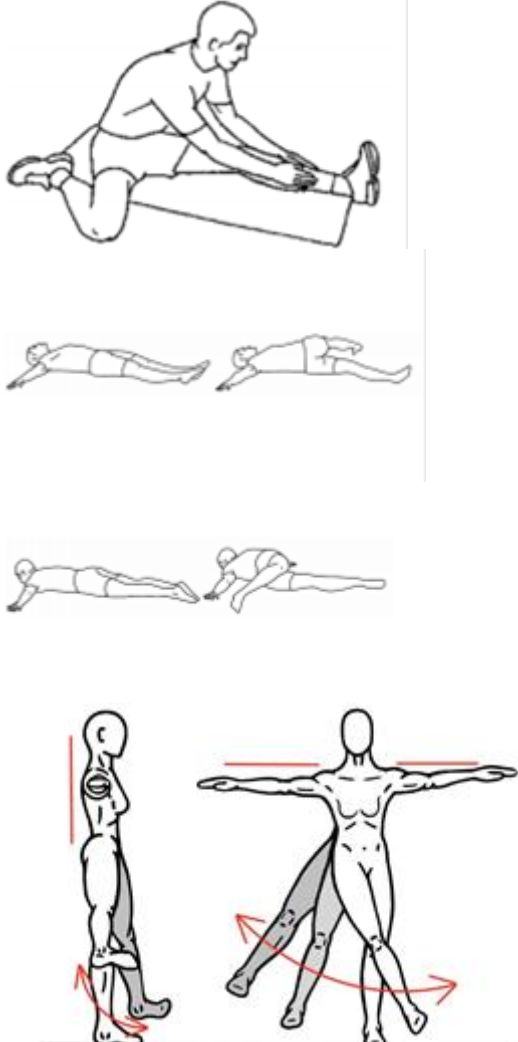
Athletix Home Power 2


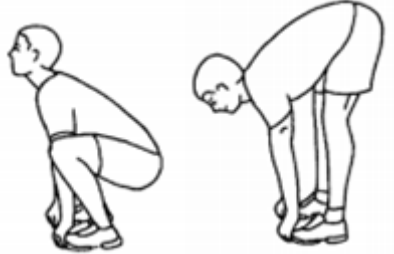

Formål: Styrke


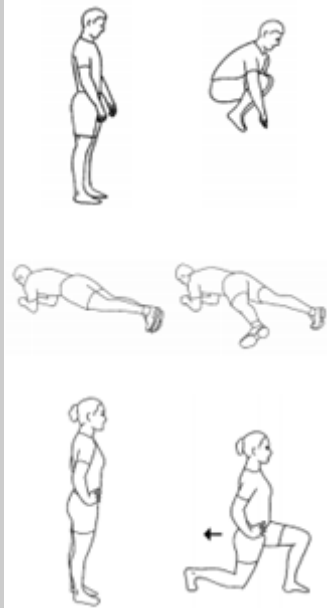
Sted: Hjemme / ute / gymsal

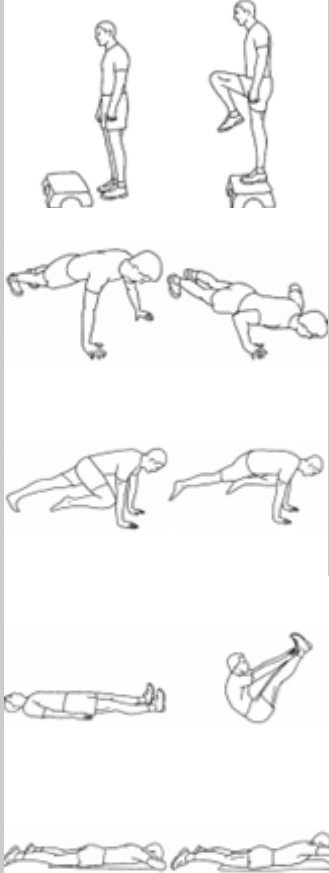
Utstyr: Ingen (eventuelt vekter)

Tid	Økt	Bilde	Forklaring
10 min	Jogg/sykkel/romaskin		
5 min	Dynamisk tøyning 10-20 reps: Rygg		2x8-12 repetisjoner pr øvelse
	Mage		Vær obs på at for raske og/eller rykkvise bevegelser kan medføre fare for muskel- og seneskader (lenke).
			Video av Hekkeløper

	<p>Hekkeløper (dynamisk med rulle)</p> <p>Jessusspark</p> <p>Omvendt jesus</p> <p>Innoverføring / utoverføring i hoften</p>	 <p>The illustrations show four dynamic stretching exercises. The first, 'Hekkeløper (dynamisk med rulle)', depicts a person in a kneeling position with one leg extended forward and the other bent, rolling forward. The second, 'Jessusspark', shows two side views of a person lying on their back with legs raised and bent at the knees, performing a scissor-like motion. The third, 'Omvendt jesus', shows two side views of a person lying on their stomach with legs raised and bent, performing a scissor-like motion. The fourth, 'Innoverføring / utoverføring i hoften', shows two front views of a person standing with arms extended horizontally, performing hip adduction and abduction movements indicated by red arrows.</p>	
--	---	--	--

	<p>Pendelspark</p> <p>Standing squat.</p> <p>Utfall med utstrek</p>	  	
--	---	--	--

	Setet		
30min	<p>Styrkesirkel Helkropp: 4 x 4 min styrkesirkel. 2 min pause mellom og 2 ulike sirkler som kjøres igjennom to ganger hver. Bruk vekter hvis du har.</p> <p>Sirkel 1: 15x Burpee med push-ups hopp og opptrekk av ben.</p> <p>20 x Planke med utoverføring av ben</p> <p>20 x utfall bak</p>		Tren igjennom oppgitt antall øvelser i sirkel 1 så mange ganger du klarer i løpet av 4min. Pass på å holde teknikken riktig. Ha to min pause før du kjører gjennom samme sirkel. Etterpå gjør du det samme med sirkel 2 to ganger.

	<p>20x Step på stol/trapp/benk</p> <p>Sirkel 2: 20 x Push-ups</p> <p>40 x moutainclimbers</p> <p>20x Foldekniv</p> <p>20 x Rygghev</p>			
--	---	--	--	--

Øvelser fra <http://exorlive.com/no>