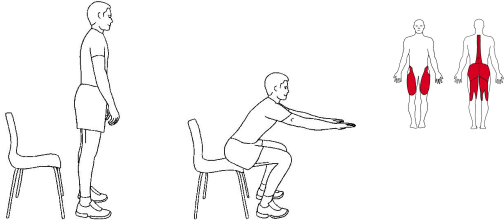


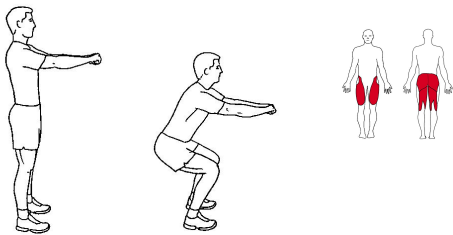
Frisklivssentralen i Gjerdrum har utarbeidet et enkelt styrkeprogram for hele kroppen i samarbeid med GFT og SPREK. I programmet ligger det ulike varianter av øvelsene - utførelse er beskrevet i teksten. Velg varianten som passer for deg og kom i gang! 4 øvelser to dager i uken er nok.



### 1. Knebøy m/stol 1

Plasser stolen bak deg. Stå med rett rygg og med føttene i skulderbreddes avstand. Løft armene opp foran brystet. Bøy i hofter og knær og senk deg ned til rumpa såvidt berører kanten på stolen. Press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram.

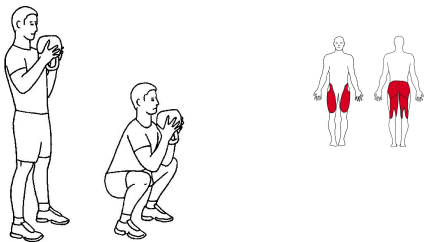
**Varighet:** , **Reps: 8-12** , **Sett: 3**



### 2. Knebøy 1

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.

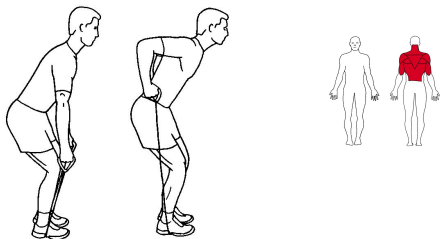
**Sett: 3** , **Reps: 8-12**



### 3. Goblet squat

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:** kg, **Sett: 3** , **Reps: 8-12**



### 4. Stående roing m/strikk eller hantler, bøker, flasker el.

Stå med en bøy i både hofter og knær, men hold ryggen rett. Fest midten av strikken under føttene og hold et håndtak i hver hånd. Trekk armene opp langs siden til hendene er på nivå med hoftekammen. Senk langsamt tilbake.

**Sett: 3** , **Reps: 8-12**

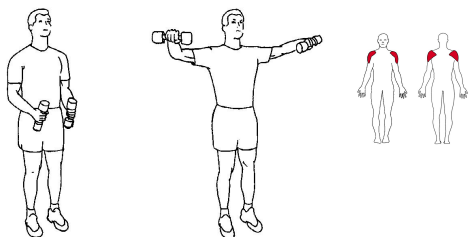


### 5. Sittende roing m/strikk 1

Sitt med strake ben. Fest midten av strikken under føttene og hold et håndtak i hver hånd. Senk skuldrene og trekk håndtakene mot magen. Sliopp langsamt tilbake.

**Sett: 3** , **Reps: 8-12**

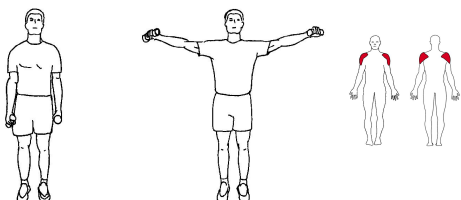




### 6. Stående sidehev med flaske/strikk eller bare armene

Stå litt framoverbøyd, med 100-110 graders bøy i albue og hantlene litt framfor deg. Løft armene ut og opp, og søk høyest med albue og lillefinger. Senk langsomt tilbake. Hantlene heves maks. 15 grader over horisontalplanet.

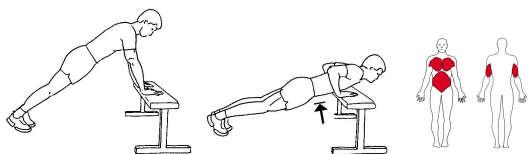
**Vekt:**     **kg, Sett: 3 , Reps: 8-12**



### 7. Stående strak sidehev med flaske/strikk eller bare armene

Stå med armene ned langs siden og en lett bøy i albue. Løft armene ut og opp og søk høyest med albue og lillefinger. Hantlene heves til maks. 15 grader over horisontalplanet.

**Vekt:**     **kg, Sett: 3 , Reps: 8-12**



### 8. Push up mot benk/bord/stol

Stå i push up stilling mot en benk. Ha et skulderbredt grep. Finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage", senk overkroppen mot benken og press tilbake.

**Sett: 3 , Reps: 8-12**



### 9. Push up på knærne

Stå på knærne med en fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.

**Sett: 3 , Reps: 8-12**



### 10. Sittende rotasjon av overkropp med/uten hantel

Sitt på en matte med bøyde hofter og knær og med en hantel i begge hender foran deg. Len overkroppen litt bakover og roter overkroppen rolig til annenhver side. For tyngre øvelse hev bena opp fra bakken.

**Vekt:**     **kg, Sett: 3 , Reps: 8-12**

