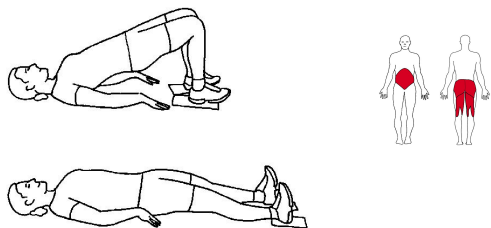


1. Slides: utfall bakover

Fest blikket på et punkt foran deg. Trekk inn magen, plasser den ene foten på matten og skli bakover. Senk bakre kne mot gulvet. Press den fremste foten ned mot gulvet, stram magen og dra det bakre benet tilbake til utgangspunktet. Alternativt gjennomfør utfall uten slides med vekslende steg bakover.

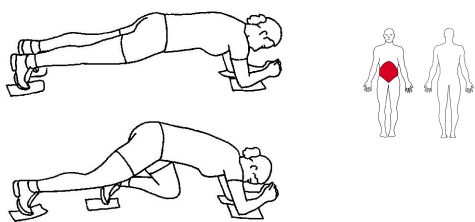
Sett: 3 , Reps: 10



2. Slides: Seteløft m/ lårcurl

Ligg på ryggen med bøy i hofter og knær, armene ned langs siden og mattene midt under hælen. Løft opp bekkenet slik at du strekker ut i hoftene. Strekk så ut i kneleddet ved å skli med hælene fra deg til fotsålene peker rett fram. Trekk hælene tilbake mot setet, samtidig som bekkenet løftes opp fra gulvet. Alternativer: seteløft uten slides, med ett og ett bein i bakken, eller med seteløft med beina oppå noe mykt.

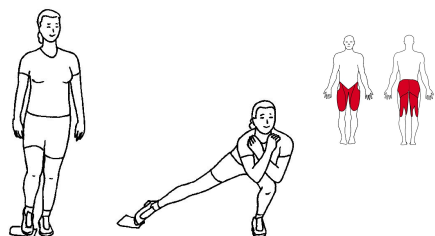
Sett: 3 , Reps: 10



3. Slides: Enkle bendrag intervall

Plasser albuer og tåballer på mattene, trekk inn magen. Trekk annenhvert ben inn med knærne langs gulvet til 90 grader i hofteleddet. Skyv tilbake til utgangspunktet samtidig som du trekker opp motsatt ben. Raskt og kontrollert tempo i valgt antall sekunder. Kan også gjøres uten slides ved at du fører beina oppover i luften.

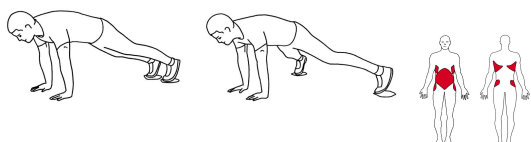
Sett: 3 , Reps: 10



4. Slides: utfall til siden

Fest blikket på et punkt foran deg, trekk inn magen, plasser den ene foten på matten og skli rett ut til siden med strakt ben. Senk deg ned ved å bøye i hofte og kne på benet som står igjen. Press deg opp igjen og dra benet tilbake til utgangspunktet. Alternativt: Utfall til siden med steg uten slides.

Sett: 3 , Reps: 10

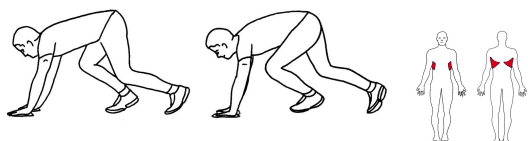


5. Slides: Split plank

Start i push-up-stilling med begge føtter på sliderne. Hendene skal befinne seg rett under skuldrene slik at kroppen danner en rett linje. Rompe og lår holdes aktivert. Behold bena strake og spre dem. Gå tilbake til utgangsposisjon. Alternativ: planke med løft av ett og ett bein, eit føre beinet noe til siden i luften

Sett: 3 , Reps: 10

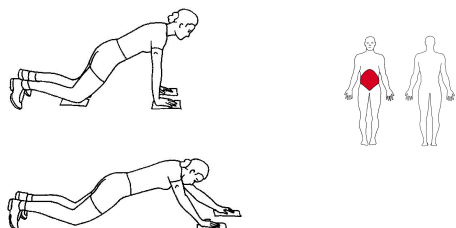




6. Slides: Straight arm push-run

Stå på alle fire med slidere under hendene. Løp fremover på føttene. Armene holdes strake og parallelle under hele øvelsen og glir fremover etter hvert som du tar nye steg med føttene.

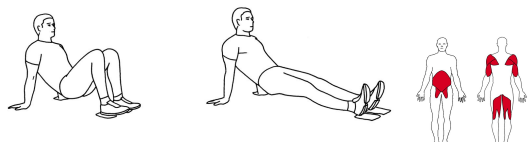
Sett: 3 , Reps: 10



7. Slides: Supermann på knærne med enkelt inntrekk

Stå på kne med hender plassert midt på mattene, trekk inn navlen og hold den inne når du sklir fremover med armene. Press håndflatene ned i gulvet, og hold hoften rett. Trekk annenhver arm tilbake til utgangspunktet med fire tak, når du kjenner at du mister kontroll over mage og rygg. Alternativ: Uten slides og gå med armene framover så langt du klarer også tilbake.

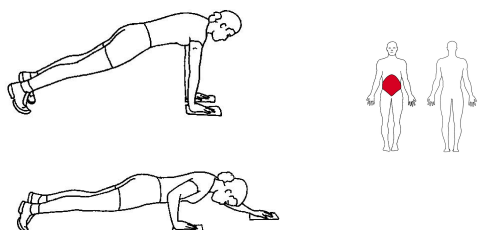
Sett: 3 , Reps: 10



8. Slides: Leg curl

I sittende stilling, plasser hendene i gulvet på høyde med hoftene, fingrene peker bakover. Plasser hælene på sliderne. Løft bekkenet opp fra gulvet samtidig som du trekker hælene mot setet. Før så hælene rolig tilbake til utgangsstilling. Alternativt: Trekk ett og ett bein opp samtidig.

Sett: 3 , Reps: 10



9. Slides: Enarmsdrag på tå

Stå på tå med hendene på mattene. Håndleddene skal plasseres rett bak skulderleddet. Skli framover med den ene armen mens du senker overkroppen ned mot gulvet og bøyer motsatt albue. Trekk tilbake til utgangspunktet i ett kraftig tak. Kjør vekselvis annenhver side. Alternativt: Pushups enten vanlig, eller mot veggen.

Sett: 3 , Reps: 10

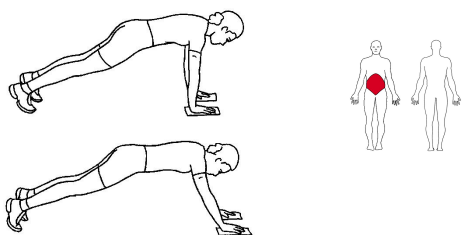


10. Slides: Bear walk

Stå på alle fire med føttene på sliderne. Krabb deg fremover ved vekselvis å flytte diagonal arm og fot et steg frem. Stegene skal ikke være lenger enn at du beholder en åpen vinkel i knærne. Alternativt uten slides.

Sett: 3 , Reps: 10

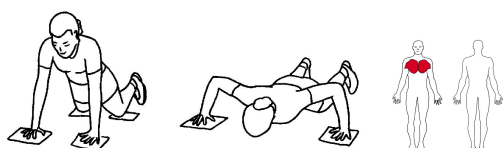




11. Slides: Planke på tå dobbelt inntrekk

Stå på alle fire med hendene plassert midt på matten, trekk inn navlen og hold den inne når du sklir fremover med armene. Press håndflatene ned i gulvet, og hold hoften rett. Trekk begge hender tilbake til utgangspunktet med et tak, når du mister kontroll over mage og rygg. Gjennomfør 3 ganger og hold så lenge du klarer. Alternativ: planke på hendene eller albue.

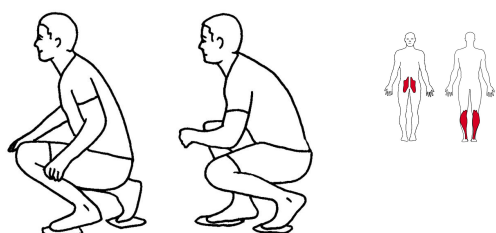
Sett: 3



12. Slides: Push-ups på knærne

Stå på kne med hender på matten. Trekk inn magen og behold trykket gjennom hele øvelsen. Press håndflatene ned i gulvet og skli ut til siden mens du senker brystet mot gulvet og bøyer i albue. Pust godt ut, strekk ut i albue og trekk tilbake til utgangsposisjon samtidig som du hever overkroppen opp fra gulvet.

Sett: 3 , Reps: 10



13. Slides: Duck walk

Sitt på huk med forføttene plassert på sliderne. Forflytt deg fremover huksittende i huksittende stilling ved å skyve sliderne fremover med forføttene. Bruk armene for å holde balansen.

Sett: 3 , Reps: 10

