

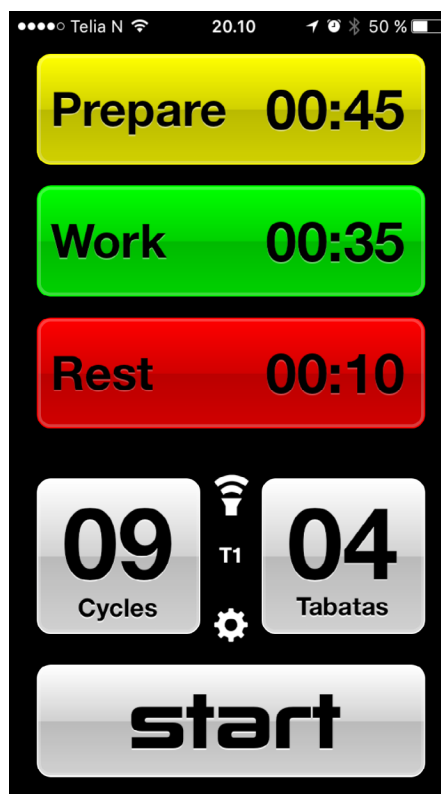
# HJEMMESTYRKE



Man må ha "tabata pro" appen på telefon, sko(anbefales) og helst et mykt underlag

## Slik fungerer det:

Du setter Tabata Pro appen på instillingene du ser til høyre. Start første tabata med oppvarmingsprogrammet. Deretter gjør du tre tabata med styrkeprogrammet for dagen.



**30 minutter  
trening**

### **Dobbelsalto**

Tirsdag: Program 1  
Torsdag: Program 2

### **Miller**

Tirsdag: Program 1  
Torsdag: Program 2  
Lørdag: Program 3

### **Killer**

Tirsdag: Program 1  
Onsdag: Program 2  
Torsdag: Program 3  
Lørdag: Program 4

### **Killer +**

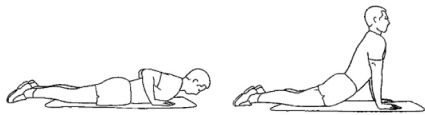
Tirsdag: Program 1  
Onsdag: Program 2  
Torsdag: Program 3  
Lørdag: Program 4  
Søndag: Program 2

### **TO REGLER:**

- 1. Riktig utførelse foran antall gjentakelser**
- 2. Mister man en dag, henter man den inn mandag/fredag**

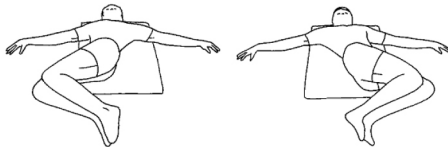
# OPPVARMING

## 1: Ekstensjon, liggende



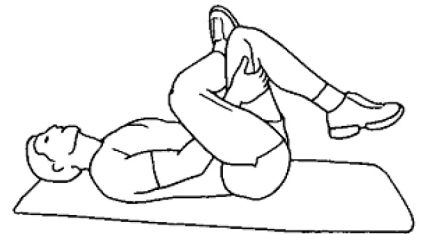
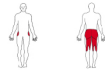
Legg deg ned på magen og plassér hendene under skuldrene. Press overkroppen så langt opp som mulig. Slapp helt av i sete- og ryggmuskulaturen og la tyngden hvile på armene. Ta evt. et dypt åndedrag og hold ytterposisjonen i 1-2 sek. Vend tilbake til utgangsposisjonen og gjenta.

## 2: Ryggliggende sidebevegelse av bena



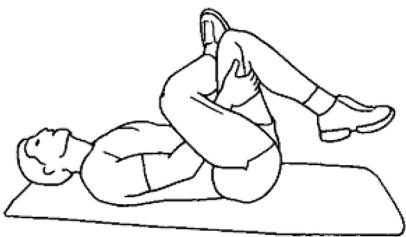
Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hendene ut til siden. Vend håndflatene ned og hold benene samlet. La bena falle til siden og bruk bukmusklene til å trekke de opp igjen samtidig som du presser korsryggen mot underlaget.

## 3: Sete V



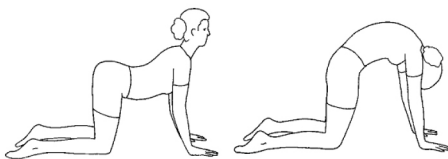
Ligg med det ene benet krysset over det andre, slik at ankelen hviler på motsatt kne. Hold omkring låret og trekk det mot brystet til du kjenner at det strekker i setemuskulaturen.

## 4: Sete H



Ligg med det ene benet krysset over det andre, slik at ankelen hviler på motsatt kne. Hold omkring låret og trekk det mot brystet til du kjenner at det strekker i setemuskulaturen.

## 5: Katten



Fokus: Fokuser på bevegelsen i ryggraden, svai også i brystdelen av ryggen.

## 6: Hoftebøyer H



Plasser det ene kneet i gulvet og stå med oppreist overkropp. Støtt deg mot låret og press hoften fram til du kjenner strekket på framsiden av hoften.

## 7: Hoftebøyer V



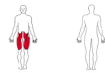
Plasser det ene kneet i gulvet og stå med oppreist overkropp. Støtt deg mot låret og press hoften fram til du kjenner strekket på framsiden av hoften.

## 8: Framside lår og hofte H



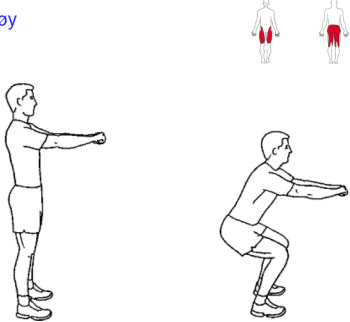
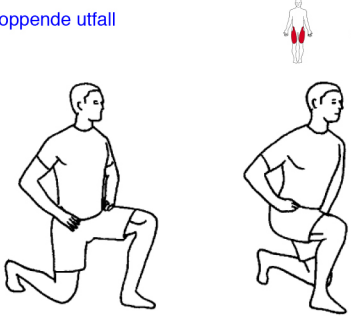

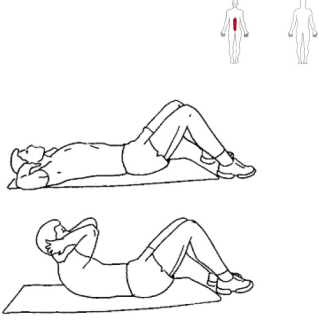
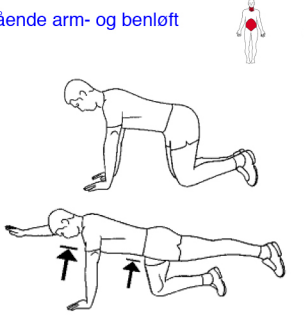
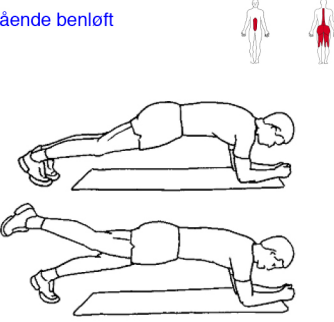
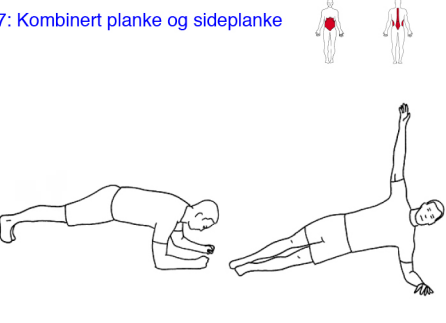
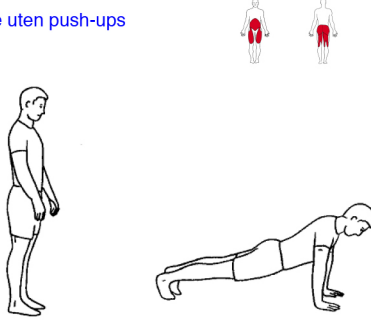
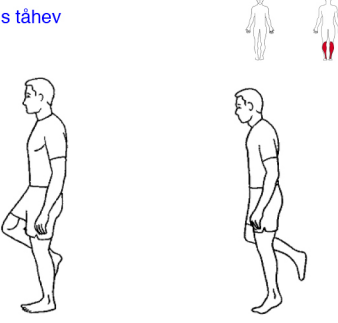
Stå med strak kropp. Ta grep om den ene ankelen og trekk hælen opp mot baken. Press hoften fram til du kjenner at det strekker på fremsiden av låret. Sørg for å holde knærne samlet.

## 9: Framside lår og hofte V

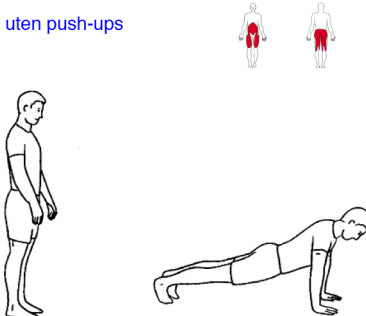
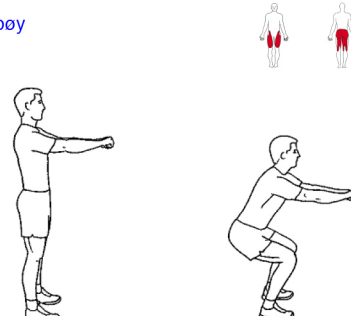
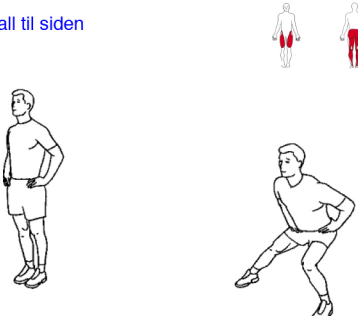
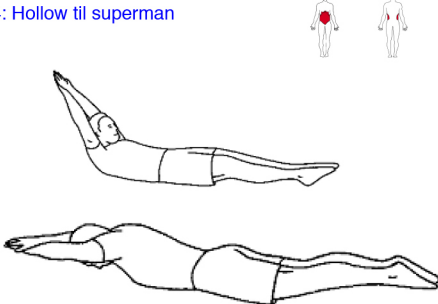
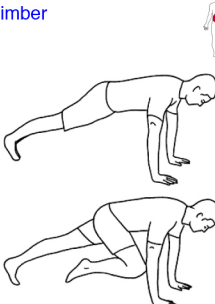
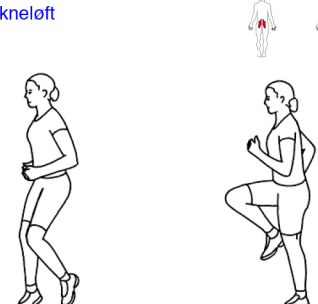
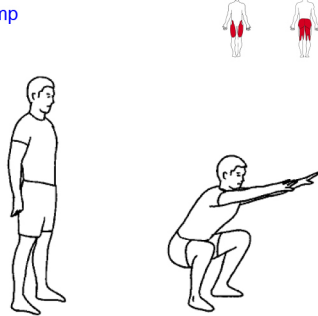
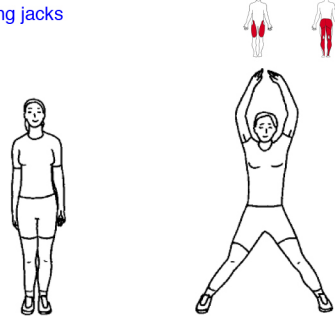
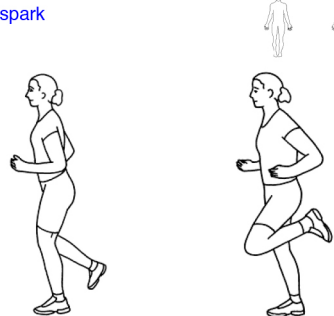


Stå med strak kropp. Ta grep om den ene ankelen og trekk hælen opp mot baken. Press hoften fram til du kjenner at det strekker på fremsiden av låret.

# PROGRAM 1

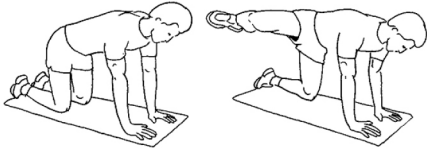
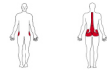
<p><b>1: Knebøy</b></p>  <p>Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram.</p>	<p><b>2: Hoppende utfall</b></p>  <p>Start i en splittbøy posisjon. Fra denne posisjonen hopper du opp mot taket og flytter føttene, slik at du lander med motsatt ben frem. I denne øvelsen er det viktig at overkroppen holdes rett, og at kraften av hoppet går oppover. Knestabilitet og kontroll er en viktig faktor for å unngå en valguskollaps i kneet.</p>	<p><b>3: Sittende armstrekk og -bøy</b></p>  <p>Sitt på en matte. Bøy opp i knærne og legg hendene bak setet med fingrene pekende fremover. Bøy og strekk i albue.</p>
<p><b>4: Sit up</b></p>  <p>Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene i gulvet. Løft hodet og overkroppen, slik at kun korsryggen til sist berører underlaget, og senk tilbake. Sørg for en jevn bevegelse.</p>	<p><b>5: Firfotstående arm- og benløft</b></p>  <p>Stå på alle fire uten å "henge" i skulderpartiet. Løft hodet slik at det er i forlengelse av overkroppen og trekk haken inn. Trekk også navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Deretter strekker du det ene benet bakover samtidig som du løfter motsatt arm. Vend tilbake og gjenta motsatt.</p>	<p><b>6: Firfotstående benløft</b></p>  <p>3 set Stå på tær og albuer og hold kroppen fiksert. Forsøk å løfte ett ben slik at det er i forlengelse av kroppen. Bytt ben.</p>
<p><b>7: Kombinert planke og sideplanke</b></p>  <p>Stå på gulvet på tær og albuer. Aktiver magemuskulaturen og hold en rett linje gjennom hele kroppen. Hold stillingen. Roter deretter hele kroppen rundt så du ligger på siden med albue og tær i gulvet. Strekk den andre armen opp mot taket. Hold stillingen. Kom deretter ned i vanlig planke igjen.</p>	<p><b>8: Burpee uten push-ups</b></p>  <p>Start i en stående posisjon. Start bevegelsen ved å bøye knærne, sette hendene i bakken og strekke bena ut bak kroppen. Stopp med kroppen i push-ups posisjon. Fra denne posisjonen flytter du føttene inn mot hendene og hopper opp fra en dyp knebøy posisjon. Klapp med strake armer over hodet.</p>	<p><b>9: Ettbens ståhev</b></p>  <p>Stå på ett ben. Løft hælen og press opp til tåstående. Hold blikket framover og unngå å kikke ned mens du gjør øvelsen. Øvelsen kan gjøres vanskeligere ved at du lukker øynene.</p>

# PROGRAM 2

<p>1: Burpee uten push-ups</p>  <p>Start i en stående posisjon. Start bevegelsen ved å bøye knærne, sette hendene i bakken og strekke bena ut bak kroppen. Stopp med kroppen i push-ups posisjon. Fra denne posisjonen flytter du føttene inn mot hendene og hopper opp fra en dyp knebøy posisjon. Klapp med strake armer over hodet.</p>	<p>2: Knebøy</p>  <p>Dype knebøy med bena godt fra hverandre. Du skal klare å holde overkroppen oppreist også i huksittende oppvarmingsøvelse.</p>	<p>3: Utfall til siden</p>  <p>Gli ene benet ut til siden så langt det går med høvelig strakt kne. Standbenet gjør en knebøy, ryggen rett, hold blikket fram. Trekk benet tilbake til start og gjenta. Bytt side.</p>
<p>4: Hollow til superman</p>  <p>Ligg på ryggen med bare korsryggen i bakken. Armene over hodet, bena løftet. Press ryggen ned i bakken. Rull deg KONTROLLERT over på mage, fortsatt med armer og ben oppe. Rull tilbake til rygg. Gjenta så mange ganger du klarer. Stopp opp og ta pause hvis det gjør vondt i korsryggen.</p>	<p>5: Mountain climber</p>  <p>Start i en push-ups posisjon. Hold mage og rygg stabil, mens du trekker kneet opp til albuen før du fører foten tilbake til startposisjon. Jobb med annenhvert ben. Rolig tempo, trekk kneet så langt opp mot albuen du klarer</p>	<p>6: Høye kneløft</p>  <p>Arbeide rytmisk med høye knær og armer. Gjennom øvelsen etterstreber du en god holdning i hele kroppen.</p>
<p>7: Squat jump</p>  <p>Start i en stående posisjon. Føttene har skulderbredde avstand og ryggen holdes nøytral. Start bevegelsen ved å sette deg bakover som i en dyp knebøy. Når du kommer ned i bunnposisjon, hoften under kneet, hopper du opp så høyt du kan. Hold en nøytral rygg gjennom hele bevegelsen og ha tyngden på helene.</p>	<p>8: Jumping jacks</p>  <p>Stå på gulvet med samlede ben og armene langs siden. Hopp ut til bred benstilling samtidig som du beveger strake armer ut til siden og opp over hodet. Hopp tilbake til utgangsstilling samtidig som du senker armene. Gjenta bevegelsen.</p>	<p>9: Hælspark</p>  <p>Arbeide rytmisk med overdrevent hælspark. Etterstreb en rak holdning gjennom hele øvelsen.</p>

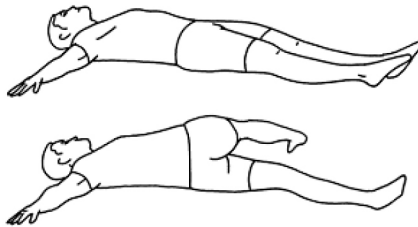
# PROGRAM 3

1: Firkotstående benhev ut



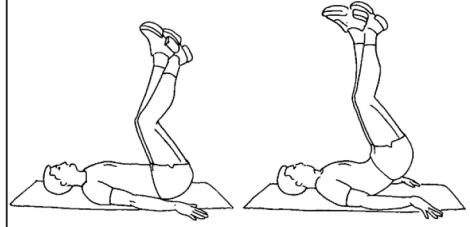
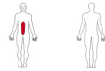
Stå på alle fire. Løft det ene benet ut til siden, mens bekkenet holdes stabilt. Markér sluttstillingen og senk benet. Gjenta til motsatt side.

2: Rotasjon av korsrygg i ryggleie



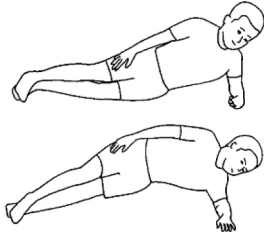
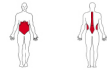
Ligg på ryggen med strake ben og armene rett ut til siden. Løft så det ene benet strakt opp fra gulvet, roter kroppen over mot motsatt side og beveg foten ned mot gulvet. Armene og øvre del av rygg og skuldre ligger i gulvet hele tiden. Kom rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta til motsatt side.

3: Bekkenhev



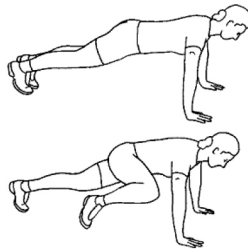
Ligg på ryggen med armene ned langs siden. Løft benene opp, slik at du har 100-110 grader i hoften og en liten bøy i knærne. Løft bekkenet rett opp mot taket uten å svinge med benene og senk langsomt tilbake.

4: Sideliggende bekkenhev



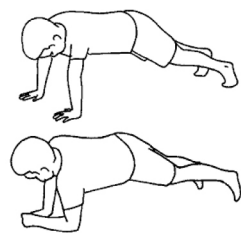
Ligg på siden med rette ben og støtt deg på albuen. Lag "flat mage" og hev bekkenet til kroppen er strak.

5: Push ups med benopptrekk



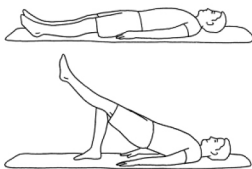
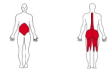
Stå på tær og strake armer. Før det ene kneet opp mot samme sides albue og beveg rolig tilbake, gjenta med motsatt sides ben. Bøy deretter i albue og senk brystet ned mot gulvet. Skyv deg opp til utgangsposisjon.

6: Gå opp og ned på albuer i planke stilling



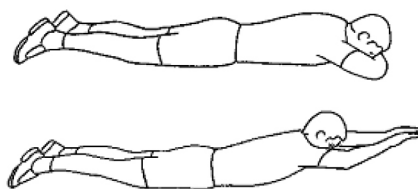
Stå på tærne og hold overkroppen fiksert på strake armer. Gå opp og ned fra/til albue.

7: Ettbens seteløft



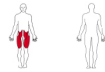
Ligg på ryggen på en matte med armene langs siden og strake bein. Bøy i det ene kneet og plassér foten under kneet. Aktiver magemuskulaturen og løft setet til begge beina er paralelle. Hold posisjonen og senk deg deretter ned. Bytt ben, gjenta øvelsen.

8: Mageliggende rygghev med armsving



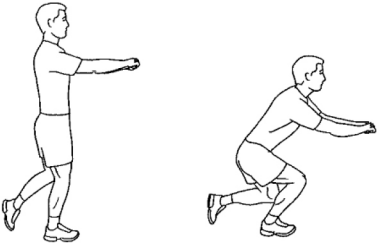
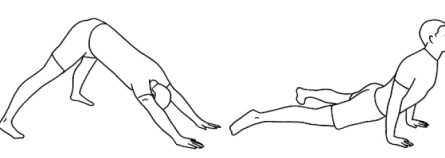
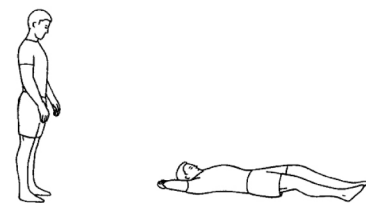
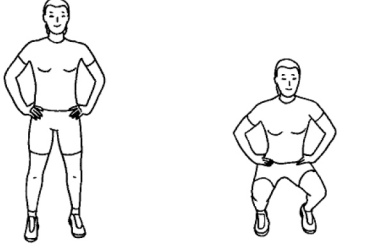

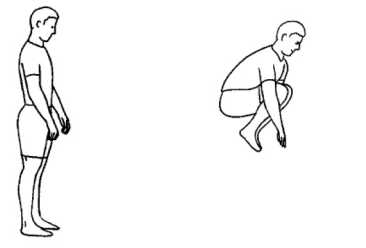
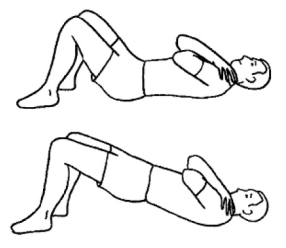
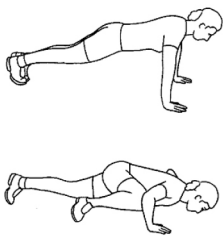
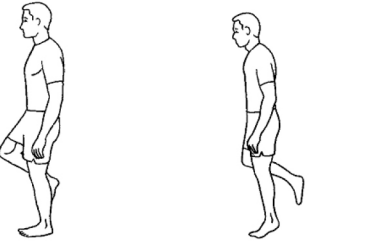
Ligg på magen med armene under hodet. Knip setet sammen og stram ryggmuskulaturen og løft overkroppen opp fra gulvet. Før armene en enkelt gang fram over hodet og tilbake mens du holder stillingen. Senk overkroppen og gjenta øvelsen.

9: Framside lår og hofte



Plasser det ene kneet i gulvet og stå med oppreist overkropp. Hold omkring ankelen og trekk hælen opp mot baken. Press hoften fram til du kjenner strekket på framsiden av låret og over hoften. Hold 30 sek. og gjenta øvelsen med det andre benet forrest.

# PROGRAM 4

<p><b>1: Ettbens knebøy</b></p>  <p>Stå på ett ben. Det passive ben kan eventuelt settes bak det andre og kun støtte bevegelsen. Bøy ned til ca. 90 grader i kneet. Hold overkroppen oppreist og blikket fram. Gjenta med motsatt ben.</p>	<p><b>2: Dive bomber vanskelig versjon</b></p>  <p>Still deg opp med ben og armer fra hverandre og setet opp i taket, som en pyramide. Senk overkroppen og hoftene fremover og ned mot hendene. Når skuldrene kommer til hendene fortsetter bevegelsen videre fremover til du strekker deg opp på strake armer i avslutningen av bevegelsen. For å komme tilbake til startposisjonen trykker du deg tilbake, samme vei som du kom.</p>	<p><b>3: Burpee sit-up</b></p>  <p>Start i en stående posisjon. Start bevegelsen ved å bøye knærne, sette hendene i bakken og strekke bena ut bak kroppen. Senk kroppen kontrollert med raskt ned til bakken og flytt føttene raskt inn under kroppen. Rull bakover, slik at du ligger på ryggen med armene over hodet. Gjør en sit-up og hopp opp fra en dyp knebøy posisjon. Klapp over hodet med strake armer.</p>
<p><b>4: Knebøy med tåhev</b></p>  <p>Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene og hendene i siden. Gå opp på tå. Senk deg deretter ned til ca nitti grader i knærne ved å bøye i hofter og knær mens du fremdeles står på tå. Skyv deg opp til utgangsstilling.</p>	<p><b>5: Squat sirkel</b></p>  <p>Stå med skulderbreddes avstand mellom føttene. Sitt ned i huksittene. Flytt vekten over mot ene siden og strekk motsatt ben til siden, ut fra kroppen. Trekk kroppen så lavt som mulig over fra den ene foten til den andre. Kontrollér det utstrakte benet inn bak kroppen, og bli sittende i en dyp knebøy posisjon med føttene i kryss. Rotér med klokken, slik at hoftene åpnes og bli sittende i en dyp knebøyposisjon før bevegelsen starter på ny.</p>	<p><b>6: Burpee tuckjump</b></p>  <p>Start i en stående posisjon. Start bevegelsen ved å bøye knærne, sette hendene i bakken og strekke bena ut bak kroppen. Senk kroppen kontrollert men raskt ned til bakken og flytt føttene raskt inn under kroppen. Hopp opp fra en dyp knebøy posisjon og trekk knærne inn til brystkassen i hoppet.</p>
<p><b>7: Liggende seteløft</b></p>  <p>Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene i gulvet. Kryss armene over brystet. Knipl setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold i ca 5 sek. Hvil tilsvarende.</p>	<p><b>8: Spider push-ups</b></p>  <p>Stå på tær og strake armer med skulderbreddes avstand mellom hendene. Bøy i albue og senk brystet ned mot gulvet samtidig som du fører det ene kneet mot albuen. Skyv deg tilbake til utgangsstilling og gjenta øvelsen med motsatt ben.</p>	<p><b>9: Ettbens tåhev</b></p>  <p>Stå på ett ben. Løft hælen og press opp til tåstående. Hold blikket framover og unngå å kikke ned mens du gjør øvelsen. Øvelsen kan gjøres vanskeligere ved at du lukker øynene.</p>