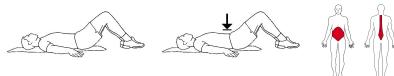


En full kropps trening som er super for gravide i et ukomplisert svangerskap.



1. Ryggligende "flat mage"

#777

Ligg på ryggen (hold nøytralposisjon av bekken og ryggrad) med fotene i gulvet. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Forsøk å holde spenningen mens du puster normalt i 10-15 sek.

Sett: 3 , Reps: 12



2. Knestående "flat mage"

#704

Stå på knærne med rett rygg og nakke (nøytralposisjon av bekken og ryggrad). Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Forsøk å holde spenningen mens du puster normalt i 10-15 sek.

Sett: 3 , Reps: 12



3. Hip thrust

#9091

Legg skulderpartiet ditt på en stol eller benk, Ha armene i kryss foran brystet, føttene i gulvet og ca 80-90 grader bøy i knærne. Senk setet ned mot gulvet og skyv deretter hoften så høyt opp som du klarer ved å stramme setemuskulaturen. Senk rolig ned igjen og gjenta.

Sett: 3 , Reps: 8



4. Flies

#80

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. Før tilbake.

Vekt: kg, Sett: 3 , Reps: 8



5. Kne- og håndstøttende triceps press

#199

Stå med god støtte på arm og ben og hold den aktive armen langs siden av overkroppen. Armen er bøyd i albuen og hantlen henger rett ned. Herfra strekkes maksimalt i albuen, før du senker tilbake og gjentar.

Vekt: kg, Sett: 3 , Reps: 8



6. Utfall fremover

#8821

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og gå framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Overkroppen skal være rett. Trykk ifra og gå videre til et nytt steg. Knekontroll og nøytral rygg er viktig gjennom hele bevegelsen.

Sett: 3 , Reps: 8



7. Ettbens tåhev

#3277

Stå på ett ben. Løft hælen og press opp tilstående. Hold stillingen i 10-15 sek. Hold blikket framover og unngå å kikke ned mens du gjør øvelsen. Øvelsen kan gjøres vanskeligere ved at du lukker øynene.

Sett: 3 , Reps: 8



**8. Stående strak sidehev**

#108

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

**9. Sideliggende bekkenhev 3**

#818

Ligg på siden med bøyde knær og støtte mot den ene albuen. Finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og hev bekkenet til kroppen er strak. Hold i 10-15 sek. og hvil tilsvarende. Gjenta mot motsatt side.

Sett: 3 , **Reps:** 8

**10. Stående benhev bak m/strikk**

#575

Fest strikken helt nede i ribbeveggen og rundt ankelen. Stå med ansiktet mot veggens. Hofteleddet er lett bøyd på det aktive ben. Før benet bakover og strekk maksimalt i hoften. Bytt ben.

Sett: 3 , **Reps:** 8

