



FLÅ IDRETTSLAG

STYRKESTIEN ØVELSE NR 1

DIPS

TRENER: BAKSIDE ARM, SKULDRE OG BRYST



Fremgangsmåte:

1. Sett deg på benken, og plasser hendene på kanten av setet med en skulderbreddes avstand og fingrene vendt fremover. Løft baken, og strekk kroppen så bare hælene er i bakken. For en lettere variant kan du ha en liten knekk i kneleddet.

2. Bøy albue, men pass på at albue er vendt parallelt bakover. Senk kroppen ned mot bakken og press deg opp igjen.

Husk: Hold skuldrene nede når du senker deg ned, så de ikke plutselig sitter helt oppe ved ørene.

Antall repetisjoner: 3 x 7-10 ganger. 60 sekunders pause mellom hver serie.



FLÅ IDRETTSLAG

STYRKESTIEN ØVELSE NR 2

KNEBØY

TRENER: LÅR OG SETE



Fremgangsmåte:

- 1.** Stå oppreist med en hoftebreddes avstand mellom føttene. Tærne kan godt peke litt på skrått ut fra hverandre.
- 2.** Sett deg sakte ned til lårbeina dine er parallelle med bakken, og reis deg så kontrollert opp igjen. Press knærne utover til siden og hold ryggen rett gjennom hele bevegelsen.

Husk: Rett i ryggen, brystet og blikket frem.

Antall repetisjoner: 3 x 10-12 ganger. 60 sekunders pause mellom hver serie.



FLÅ IDRETTSLAG

STYRKESTIEN ØVELSE NR 3

ARMHEVINGER

TRENER: BRYST, BAKSIDE ARM OG
KJERNEMUSKULATUR



Armhevinger med kne i bakken.



Strake armhevinger.

Fremgangsmåte:

Stå på alle fire med helt strak og rett kropp. Senk deg kontrollert ned til brystet nesten berører bakken og press deg opp igjen. Kroppen skal holdes strak hele tiden. Hvis du synes det er for tungt å være strak på tærne, kan du sette knærne i bakken.

Antall repetisjoner: 3 x 7-10 ganger. 60 sekunders pause mellom hver serie.



FLÅ IDRETTSLAG

STYRKESTIEN ØVELSE NR 4

UTFALL

TRENER: BEIN, SETE OG BALANSE



Fremgangsmåte:

1. Stå rett opp og ned med en hoftebreddes avstand mellom føttene. Ta et vanlig steg rett frem og senk deg ned til det bakre kneet nesten berører bakken.
2. Hold kroppsvekten på det fremste beinet og skyv deg tilbake igjen. Gjør øvelsen med annethvert bein.

Husk: Unngå at det fremste kneet går langt over tærne, og sørg for at kneet peker rett frem og ikke vris innover. Fin holdning, frem med brystet og plasser armene i midjen.

Antall repetisjoner: 3 x 10-16 ganger til sammen på hver fot. 60 sekunders pause mellom hver serie.



FLÅ IDRETTSLAG

STYRKESTIEN ØVELSE NR 5

PLANKE

TRENER: RYGG OG MAGE



Fremgangsmåte:

1. Legg deg på bakken med helt rett kropp slik at bare underarmene og tærne berører bakken.
2. Når du er klar for å begynne, skal du stramme rumpa så godt du kan mens du prøver å trekke albue og tærne mot hverandre. Det gjør at du skaper enda større spenn gjennom hele kroppen. Øvelsen blir tyngre, men du får mer treningsutbytte på kortere tid.

Husk: Unngå svai i ryggen. Strak kropp.

Antall repetisjoner: 3 x hold posisjonen så lenge du klarer uten å miste spennet.
60 sekunders pause mellom hver serie.



FLÅ IDRETTSLAG

STYRKESTIEN ØVELSE NR 6

SPENSTHOPP

TRENER: FREMSIDE LÅR, SETE OG LEGGER.



Fremgangsmåte:

1. Stå med rett rygg og føttene i hoftebreddes avstand. Spenn i magen. Se rett fram.
2. Bøy knærne og hoften samtidig, og gjør klar til å hoppe. La armene følge med bakover.
3. Ta sats og hopp så høyt du klarer.

Husk: Pass på å lande «mykt» og kontrollert, ikke skjevt eller på hælene.

Antall repetisjoner: 3 x 10-12 ganger. 60 sekunders pause mellom hver serie.



FLÅ IDRETTSLAG

STYRKESTIEN ØVELSE NR 7

SUPERMANN

TRENER: RYGG



Fremgangsmåte:

1. Stå på alle fire. Løft og strekk motsatt arm og fot. Hold i 4 sekunder og bytt så til motsatt arm og fot.
2. Ligg på magen på bakken. Løft opp beina og strekk den ene armen frem mens den andre strekkes bak. Hold i 4 sekunder før man bytter til motsatt arm og bein.

Husk: Kikk ned og strekk mest mulig rett ut. Ikke løft høyt, men strekk.

Antall repetisjoner: 3 x 10-12 repetisjoner på hver side. 60 sekunders pause mellom hver serie.



FLÅ IDRETTSLAG

STYRKESTIEN UTTØYING