

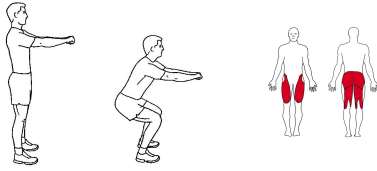
# PT Max

## Hjemmetrening sirkel 1

Av: Max Kjerland



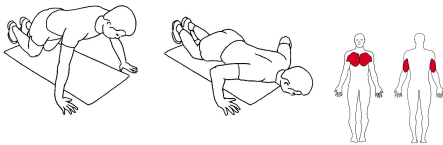
Varm opp i 10 minutter før du begynner. Programmet passer for deg som er nybegynner og vil forbedre din styrkeutholdenhet. Utfør hver øvelse i 45 sekunder, hvile i 20 sekunder og begynn så på neste øvelse. Alle øvelsene utføres 2 ganger. Du kan forsøke å utføre så mange repetisjoner som du kan med god teknikk. Tren programmet 2 ganger i uken for å øke din styrkeutholdenhet.



### 1. 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.

**Reps: 45 sekunder , Sets: 2**



### 2. Push up på knærne 2

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.

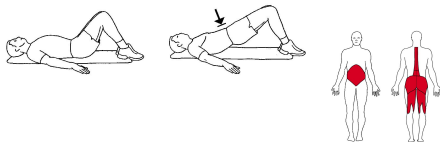
**Reps: 45 sekunder , Sets: 2**



### 3. Ryggliggende ettbens senk

Ligg på ryggen med 90° i hofte og knær. Plassér fingrene på innsiden av hofteekammen. Trekk navlen inn. Pust ut, senk høyre fot og strekk benet ut. Trekk inn navlen så mye som mulig. Pust inn og bøy og hev benet opp til utgangsstillingen igjen. Unngå økt svai i korsryggen. Ikke senk benet lenger ned enn at du klarer å holde korsryggen i gulvet.

**Reps: 45 sekunder , Sets: 2**



### 4. "Broen"

Plasser fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Vipp bekkenet bakover. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Løft bekkenet opp fra gulvet helt til du ligger på skulderbladene. Senk og løft langsomt.

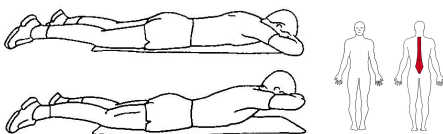
**Reps: 45 sekunder , Sets: 2**



### 5. Liggende bekkenrotasjon 2

Ligg på ryggen med 90 grader i hofte og knær. Hold armene ut til siden. Roter bekkenet og benene vekselvis mot høyre og venstre. Sørg for å holde benene samlet.

**Reps: 45 sekunder , Sets: 2**



### 6. Mageliggende rygghev 1

Ligg på magen med armene under hodet. Knip setet sammen og stram ryggmuskulaturen og løft overkroppen opp fra gulvet. Hold stillingen i 3-5 sek. og senk overkroppen tilbake. Hvil tilsvarende før du gjentar øvelsen.

**Reps: 45 sekunder , Sets: 2**

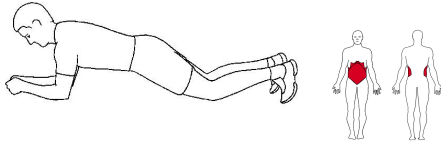




### 7. Utfall fram 1

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og fall framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.

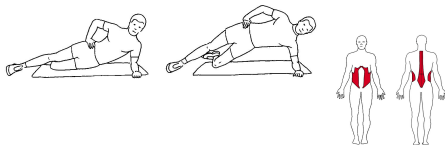
**Reps: 45 sekunder , Sets: 2**



### 8. Planken på knærne

Ligg på en matte. Støtt deg på albue og knærne. Hold ryggen rett som en planke under hele øvelsen.

**Reps: 45 sekunder , Sets: 2**



### 9. Sideligende bekkenløft 1

Ligg på siden og støtt deg mot den ene albuen og det ene kneet. Hev bekkenet til kroppen har en svak bue. Hold i 3-5 sek. og hvil tilsvarende. Gjenta mot motsatt side.

**Reps: 45 sek , Sets: 2**

