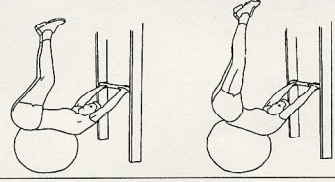
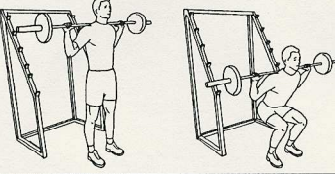
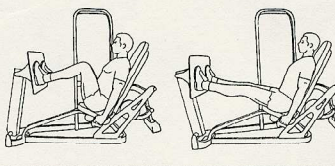
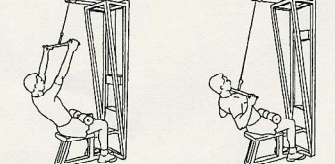
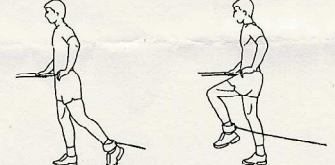
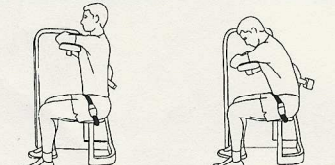
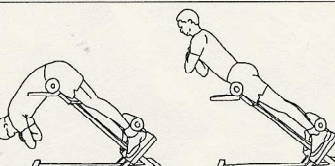
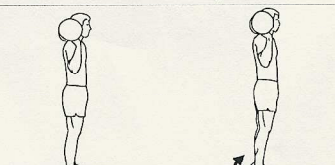


## Sykkel bein og core 8 rep - treningssenteret

Øvelse	Illustrasjon	kg: SetxRep	Utførelse & tips
1 <b>Liggende bekkenhev på en ball</b>		3 serier x 10 repetisjoner Sett skråbrettet så høyt at du ikke klarer mer enn 10 repetisjoner	Ligg på ryggen med armene over hodet og ha et godt grep om en ribbe. Løft benene opp, slik at du har 100-120 grader i hoften. Ha en liten bøy i knærne. Løft bekkenet rett opp mot taket uten å svinge med benene.
2 <b>Knebøy 2</b>		3 serier x 8 repetisjoner I starten brukes det lette vekter for å lære teknikken Etter 2 - 3 treninger økes belastningen Nå skal det være så t...	Stå med lett utadroterte ben og la stangen hvile på skuldrene. Bøy ned til ca 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket framover under hele bevegelsen.
3 <b>Cybox: Seated Leg Press 1</b>		3 serier x 8 repetisjoner Brukes som alternativ til knebøy Brukes med stor belastning i den perioden knebøyteknikken læres	Plasser føttene på fotbrettet med ca. skulderbreddes avstand. Sørg for at vinklen i knærne er 90 grader. Spenn opp i mage- og korsryggsmuskulaturen, og press benene framover. Stopp bevegelsen når benene er nesten strake, slik at du unngår å overstrekke knærne. Senk benene mot deg i et litt langsom...
4 <b>Nedtrekk m/spesialstang 1/ Latissimus machine</b>		3 serier x 8 repetisjoner	Monter spesialstangen. Fest grepet og legg deg ca. 45 grader bakover. Press brystkassen fram og trekk stangen ned til brystet. Albuene holdes høyt løftet under hele bevegelsen.
5 <b>Stående kneløft</b>		3 serier x 8 repetisjoner	Fest stroppen rundt ankelen, stå med ryggen til apparatet. I startstillingen er det aktive ben strukket litt bakover. Løft benet fram og opp. Kneet er i sluttstilling bøyd. Bytt ben.
6 <b>Cybox: Ab Crunch</b>		3 serier x 10 repetisjoner	Plasser armene over brystputen og press overkroppen fram og ned, samtidig som du krummer litt i ryggen. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.
7 <b>Rygghev 1</b>		3 serier x 10 repetisjoner Bruk manual på nakken som belastning Manual kan sløyfes, ta da fler repetisjoner	Ligg med strake ben og la overkroppen henge ned mot gulvet. Stram opp i magen, krum ryggen og løft overkroppen i en rolig piskebevegelse. I sluttstillingen er kroppen strak og blikket er rettet fram.
8 <b>Stående tåhev</b>		3 serier x 8 repetisjoner	Stå med strake ben i ca. hoftebreddes avstand. Press opp til tåstående.