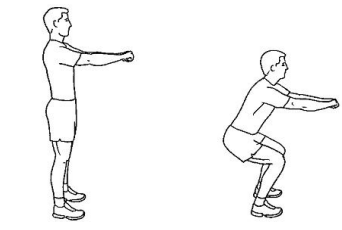
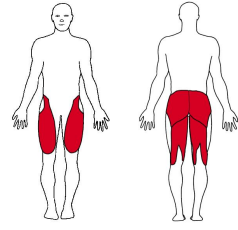
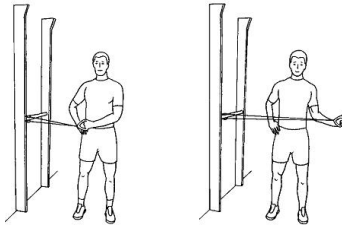
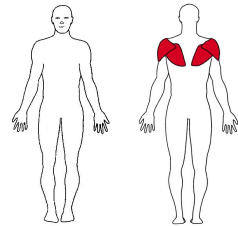
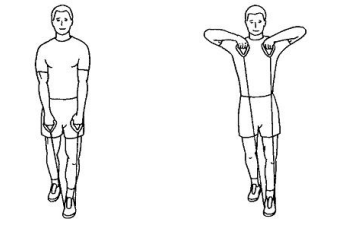
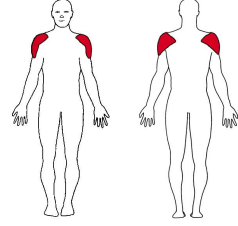
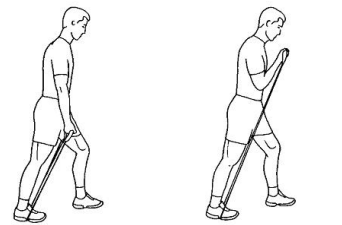
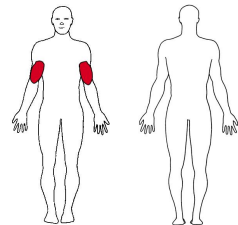
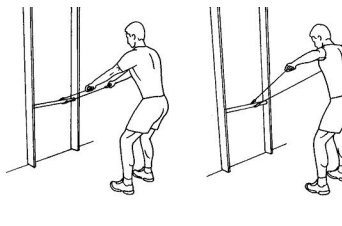
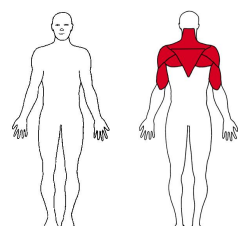
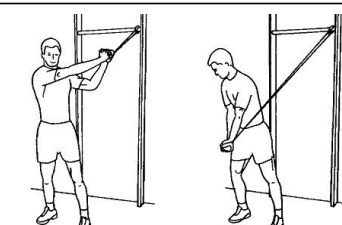
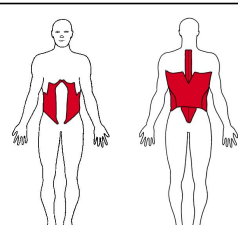


# Feiringklinikken

Av: Cesilie Stenbakken

## Treningsprogram Styrke m/strikk



Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
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 sittstillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.
2 - Stående skulderrotasjon ut m/strikk 1				Fest strikken i navnehøyde. Stå med håndtakene i den ene hånden og med siden mot ribbeveggen. Ha ca. 90 graders vinkel i albuen og legg underarmen tett mot magen. Rotér utover i skulderleddet så langt du klarer. Albuen holdes tett på kroppen. Bytt arm.
3 - Splittstående roing m/strikk				Fest midten av strikken under den ene foten. Ha et godt grep om håndtakene. Overarmene føres ut til siden og albue bøyes slik at du løfter armene opp langs kroppen til skulderhøyde. Senk langsomt tilbake.
4 - Splittstående enarms bicepscurl m/strikk				Fest midten av strikken under den ene foten og plasser den et godt stykke bak den andre. Hold begge håndtakene i den ene hånden. Ha armen ned langs siden, hold albuen i ro og trekk håndtakene opp mot skulderen. Bytt arm.
5 - Stående roing m/strikk 2				Fest strikken nede i ribbeveggen. Stå med spredte ben, et håndtak i hver hånd og med ansiktet mot ribbeveggen. Hold armene strak ut fra kroppen og trekk håndtakene skrått opp og bak. I sluttstilling har du 90 grader i albue og armene er hevet til skulderhøyde.
6 - Stående rotasjon m/strikk 1				Fest strikken et stykke oppe i ribbeveggen. Stå med ryggen mot ribbeveggen og overkroppen rotert mot den. Hold armene ut til denne siden, trekk håndtakene skrått ned og inn framfor hoften samtidig som du roterer mot denne siden.