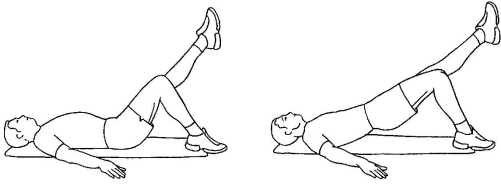
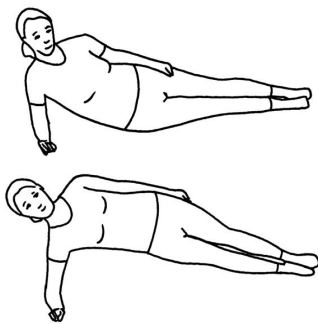


45 sekunder arbeid per stasjon, 2-4 runder.



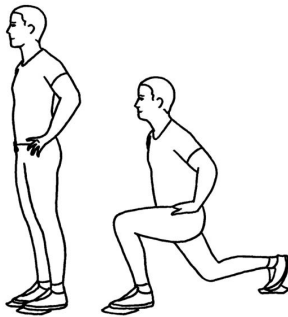
### 1. Liggende ettbens seteløft 2

Ligg med det ene benet bøyd og det andre strakt i ca 45 graders vinkel. Ha armene ned langs siden. Stram sete- og lårmuskulaturen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende. Gjenta med motsatt ben.



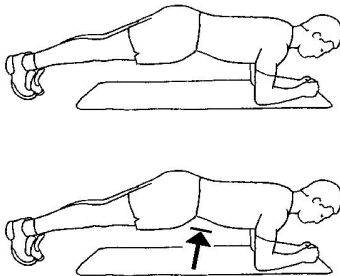
### 2. Sideplanke strake bein

Ligg på siden og støtt deg på den ene albuen. Løft hoften fra underlaget og finn nøytralstillingen i rygg og bekken. Hold stillingen og vend tilbake til utgangsposisjon før du gjentar.



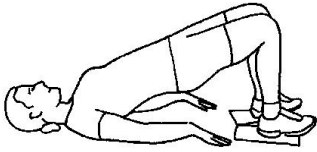
### 3. Glidende utfall bakover

I stående posisjon med forfoten på ullsokk/vaskefille/teppebit. Før foten glidende bakover til du er i utfallposisjon. Returner til utgangsstilling ved å presse deg opp gjennom den fremre foten.



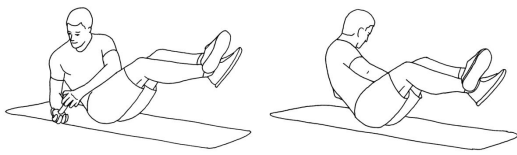
### 4. Planke på albuer og tær

Stå på tær og albuer og finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og stå i denne posisjonen i 10-15 sek.



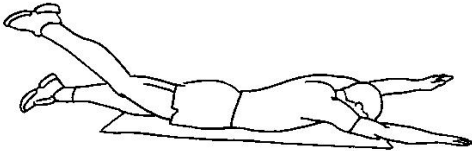
## 5. Glidende lårcurl.

Ligg på ryggen med bøy i hofter og knær, armene ned langs siden og ullsokker, vaskefiller e.l. under hælene. Løft opp i broliggende, skyv føttene ut og trekk dem opp igjen ved hjelp av ullsokkene/vaskefillene/teppeflis.



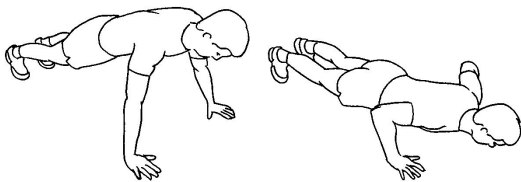
## 6. Russian Twist

Sitt på en matte og hold en hantel med begge hender foran deg med bøyde albuer. Len overkroppen litt bakover og løft føttene opp fra matta. Ha gjerne en vekt, vannflaske, ball e.l. i hendene og flytt denne fra side til side slik at du roterer overkroppen



## 7. Mageliggende diagonalhev

Ligg på magen med strake armer over hodet. Løft den ene armen og det motsatte ben opp fra gulvet og senk langsomt tilbake. Løft deretter motsatt ben og arm.



## 8. Push up

Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften. Kan evt gjøres med knærne nedi gulvet, fortsatt med strak linje fra kne til skulder.