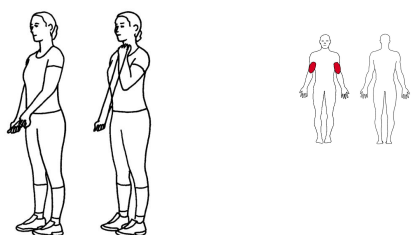


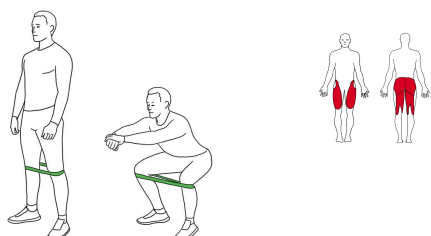
1. Sideveis gange m/miniband rundt lår

Plasser et miniband rundt lårene og still deg i en bredbeint posisjon slik at du får godt spenn i minibandet. Bøy lett i hofter og knær og plasser hendene på hoftene. Gå sideveis samtidig som du hele tiden beholder et spenn i minibandet, samt lett bøy i hofter og knær.



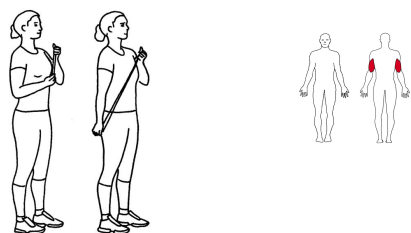
2. Énarms bicepscurl m/miniband

Hold minibåndet med begge hender foran kroppen. Den ene armen bøyes mens den andre holder igjen. Returner til utgangsposisjon.



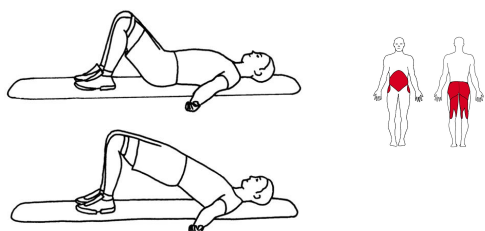
3. Knebøy med miniband

Stå med hoftebreddes avstand mellom bena og et miniband rundt begge knær. Bøy deg ned til du har ca 90 grader i hofter og knær. Hold knær over tær. Ha spenning i strikken hele tiden slik at du motvirker at knærne faller inn mot midten. Skyv deg rolig opp til utgangsstilling igjen.



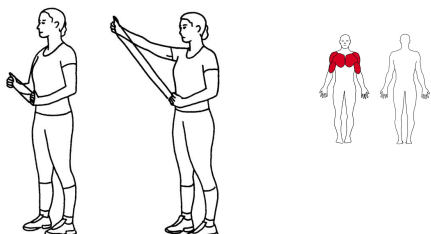
4. Énarms omvendt tricepspress m/miniband

Hold minibåndet med begge hender for brystet. Dra den ene hånden ned med håndbaken først. Den andre hånden holder igjen. Returner til utgangsposisjonen.



5. Glute bridge m/miniband

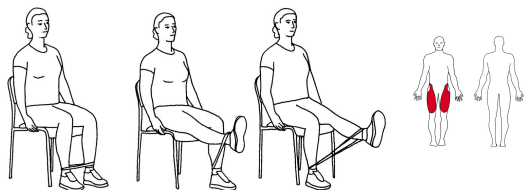
Fest en sirkulær strikk omkring lårene ned mot kneet. Ligg på ryggen med bøyde knær, fotsålene i gulvet og armene ut langs siden. Ha avstand mellom føttene slik at du får et drag fra strikken og må jobbe med å presse lårene utover. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen opp fra underlaget. Marker sluttposisjonen og vend tilbake til utgangsstilling før du gjentar.



6. Skrå frontpress fra mage m/miniband

Hold minibåndet med begge hender. Den ene hånden holdes ved magen. Den andre hånden presser opp og frem som om du skal sette et glass på en hylle. Returner kontrollert til utgangsposisjon.





7. Sittende kneekstensjon m/miniband, vekselvis

Sitt på en stol med føttene godt plassert på gulvet og et miniband rundt anklene. Løft foten fra underlaget ved å strekke ut i kneleddet. Returner så til utgangsstilling og gjenta med den andre foten.

