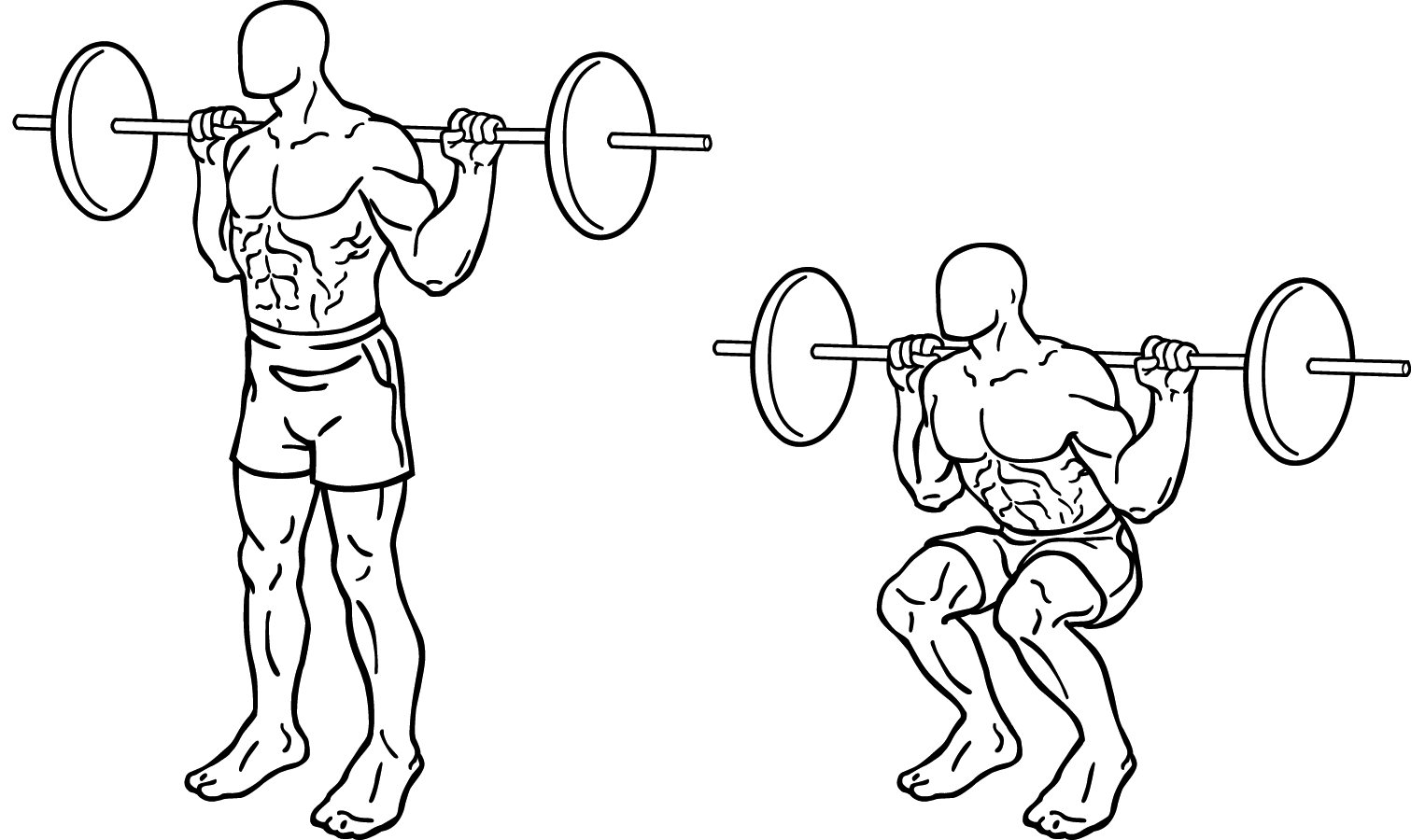
Generelt om trening:

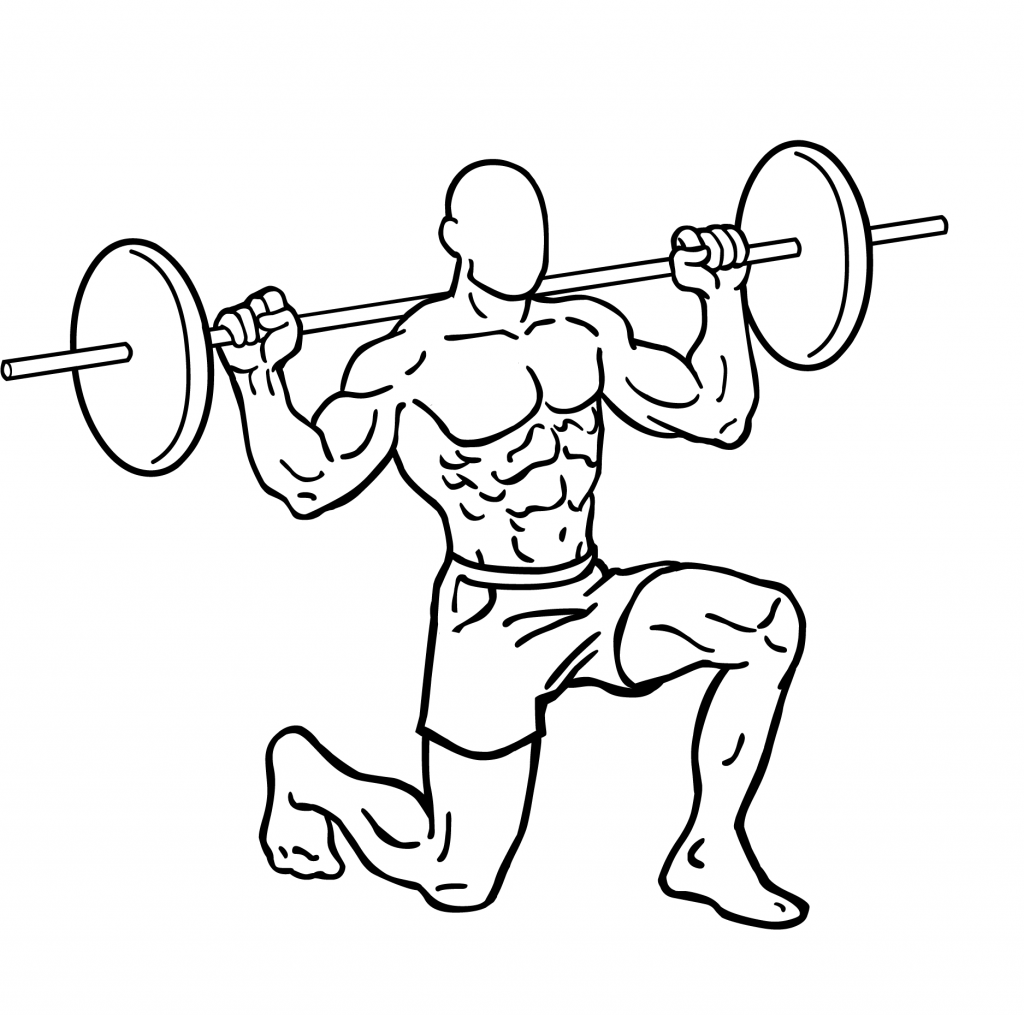
Det er utrolig viktig å sette av tid til trening hver uke. Trening er noe som gir deg mer energi til det du skal få gjort i hverdagen, samtidig så vil jevnlig trening gjøre at du øker hjerte….(husker ikke helt ordet, sett inn fra foredrag) som kan forebygge hjerte-karsykdommer.



Squats med vekter

Fin øvelse for bein og rumpe.

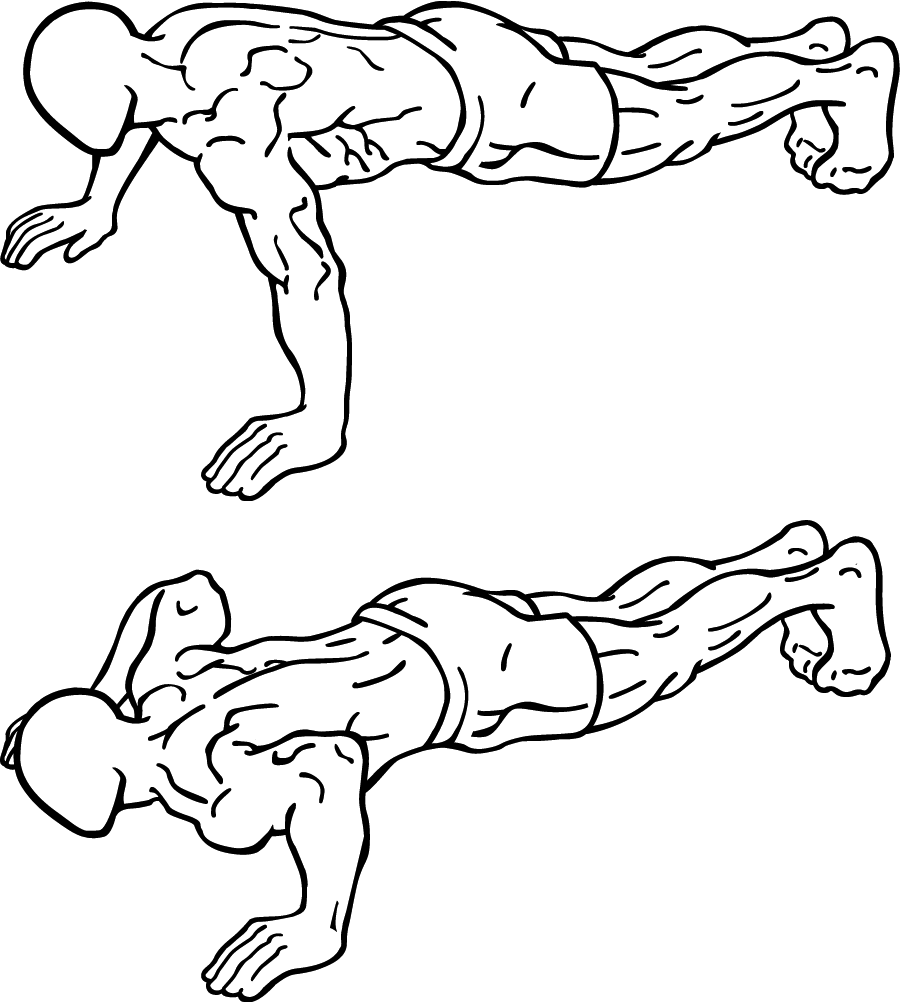
Man står med beina noe spredt, og går ned i knebøy. Her er det viktig at man har rett rygg



Utfall

En annen bra øvelse for bein og rumpe.

Her føler jeg at man også får trent noe balanse om man velger gående utfall.



Push ups

Denne er bra for amrer og rygg, hvor man kan bruke kun sin egen kroppsvekt, eller om man ønsker en tyngre øvelse, så kan man legge vekt på ryggen.

****

****

Planke med ball

Man starter i første posisjon, som på første bilde, og ruller ballen sakte frem, slik at man ender i en planke stilling.



Situps med Bosu ball

Synes dette er bedre enn vanlige situps på gulvet, da det er lettere å kjenne at man trener kun magen.

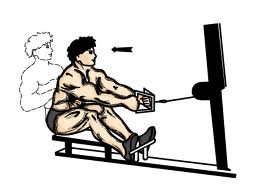


<http://www.abcnyheter.no/livet/2012/05/22/stram-deg-opp-foer-sommeren>

Markløft



Sidehev mage



Roing i kabelmaskin



Løft med step



Sving med ball (side mage)



Armstrekk med vekter



Quadruped



skulderløft med vekter

Liggende benløft



rygghev



trx mage øvelse