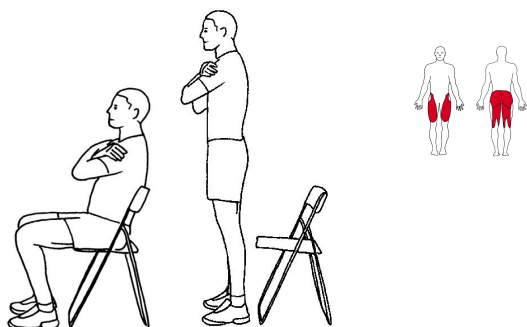


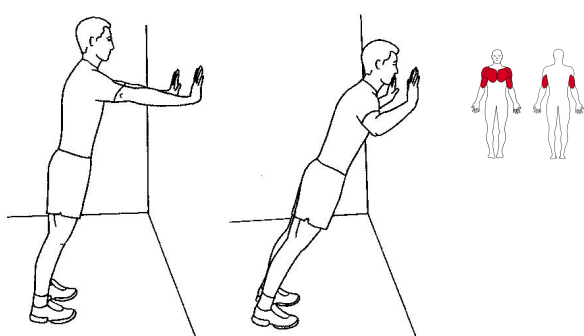
Styrkeuka 2022



1. Reise og sette seg

Sitt på en stol med armene i kryss foran brystet. Beveg overkroppen fremover og reis deg opp til stående.

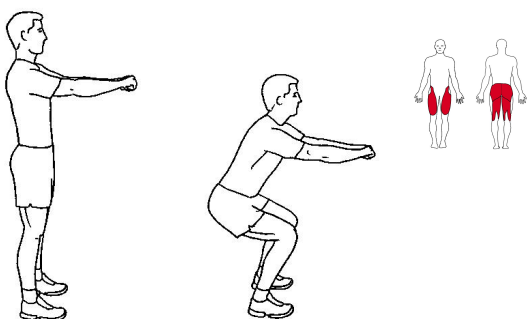
Sett: 1-2 , Repetisjoner: 5-10



2. Pushups mot vegg

Støtt deg mot veggen med armene i ca. brysthøyde. Senk kroppen mot veggen og press tilbake.

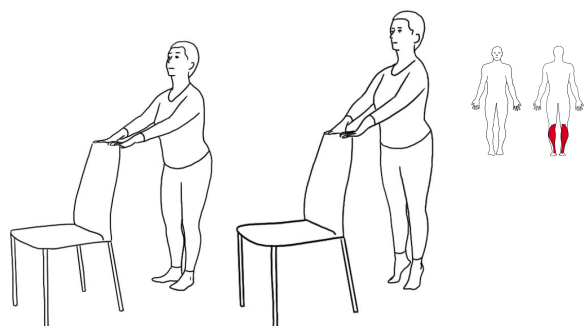
Sett: 2-3 , Repetisjoner: 5-10



3. Knebøy

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Støtt deg til en stol hvis du trenger det. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.

Sett: 1-2 , Repetisjoner: 5-10



4. Tåhev m/ støtte

Stå bak en stol og støtt deg med hendene på stolryggen. Løft deg opp på tå og senk rolig ned igjen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 5-10

