

Fysioterapeut Arild Ove Ørjasæter

Av: Arild Ove Ørjasæter

Sirkulasjons trening uten utstyr



Repeteres 3x (25min)

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Jumping Jacks 1			Intensitet: Middels, tid: 4 min	Stå på gulvet med samlede ben. Hopp ut til bred benstilling samtidig som armene beveges strake ut til siden til litt over skulderhøyde. Hopp tilbake til utgangsstilling og gjenta.
2 - Goblet squat			20 set x ___ rep	Start i en stående posisjon med kettlebellen fremfor, men tett intill kroppen. Albuene holdes rett ned under kula. Ha tyngden på helene og sett deg ned i en dyp knebøy. Husk å ha hoften under kneleddet i bunnposisjon. Bruk bena til å strekke deg opp til startposisjon. Hold ryggen rak gjennom hele bevegelsen.
3 - Hoppende knebøy			Intensitet: Middels, tid: 20 min	Start i en stående posisjon. Bøy så i knærne og berør bakken med hendene. Hopp opp med maksimal kraft fra knebøyposisjonen og strekk armene opp over hodet.
4 - Utfall m/ hantler og bakre ben på stol			høyre 20 set x ___ rep venstre 20 set x ___ rep	Stå med bakre ben på stol og en hantel i hver hånd. Senk deg ned til du har ca 90 grader i fremste kne og skyv deg opp til utgangsposisjon igjen. Kne og tå skal peke rett frem og ryggen holdes rett under hele øvelsen.
5 - Burpee			Intensitet: Middels, tid: 15 min	Start i en stående posisjon. Start bevegelsen ved å bøye knærne, sette hendene i bakken og strekke bena ut bak kroppen. Senk kroppen kontrollert men raskt ned til bakken og flytt føttene raskt inn under kroppen. Hopp opp fra en dyp knebøy posisjon og klapp over hodet med strake armer.
6 - Push up 2			25 set x ___ rep	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. Trenor primært: m.pectoralis major, m.triceps brachii. Assisterende muskler: m.deltoides, m.serratus anterior.



[Se video av øvelsene](#)

Fysioterapeut Arild Ove Ørjasæter

Av: Arild Ove Ørjasæter

Sirkulasjons trening uten utstyr



Repiteres 3x (25min)

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Mountain climber			30 set x ___ rep	Start i en push-ups posisjon. Hold mage og rygg stabil, mens du trekker kneet opp til albuen før du fører foten tilbake til startposisjon. Jobb med annenhvert ben.
8 - Sit up 1			50 set x ___ rep	Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene i gulvet. Løft hodet og overkroppen, slik at kun korsryggen til sist berører underlaget, og senk tilbake. Sørg for en jevn bevegelse. Trener primært: m.rectus abdominis. Assisterende muskler: m.obliquus externus abdominis, m.obliquus internus abdominis.
9 - Planken			60 sekunder set x ___ rep	Stå på tær og albuer og la bekkenet hvile mot gulvet. Løft bekkenet opp fra gulvet ved å stramme opp i rygg og mage. Stabiliser kroppen og hold stillingen. Kom rolig tilbake til utgangsstilling



[Se video av øvelsene](#)