
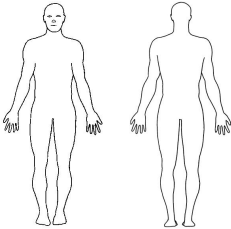
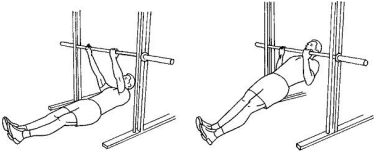
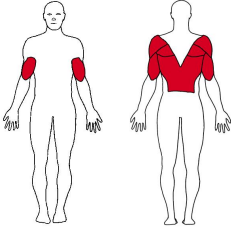
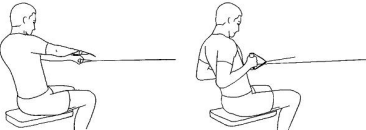
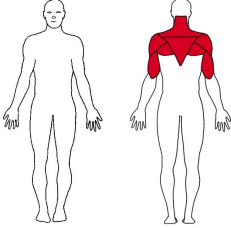

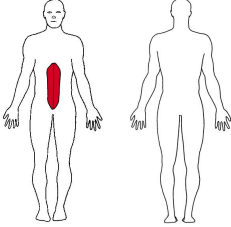


ABC - allsidig & bevisst coaching

Av: Brita Faanes

Treningsprogram Eksempel



Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Cybex: Treadmill Pro+			Level: Program: Tid: Puls: Distanse:	Du kan velge et program og starte løpebåndet, eller bare trykke start. For å endre hastigheten trykk pluss/minus og for å endre stigningen trykk pil opp/pil ned. For å avslutte trykk stopp.
2 - Horisontal kroppsheving 2				Ta et smalt grep og heng med en strak fiksert kropp. Trekk deg opp til brystet berører stangen og senk rolig tilbake.
3 - LF DAP: Sittende roing m/håndtak				Sitt med rett rygg. Ta tak i motsatt håndtak med tomlene vendt mot hverandre. Slipp armene og skuldrene godt framover. Begynn øvelsen med å trekke skuldrene bakover og deretter armene bakover med albuen inn mot kroppen. Roter hendene utover mens du trekker inn. Hold overkroppen i ro under hele utførelsen.
4 - Sit up på en ball 1				Ligg på ryggen på ballen. Ha en bred benstilling. Løft hodet og overkroppen, slik at kun den nedre del av ryggen er i kontakt med ballen. Sørg for en jevn bevegelse.