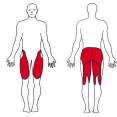


Varm opp 5-10 min på tredemølle/syssel/romaskin/elipsemaskin.

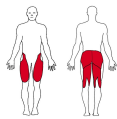
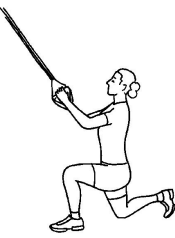
Utfør 10-12 repetisjoner x 2-3 sett av hver øvelse.

Ta 30-45 sek mellom settene.



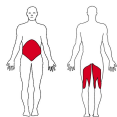
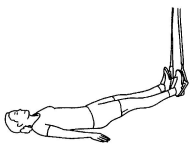
### 1. TRX Lean Back Squat

Stå på gulvet med skulderbredde mellom føtter, hender i TRX og albue rett under skulder. Senk setet mot gulvet, rett ut albue og skyv tilbake til utgangspunktet gjennom helen.



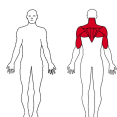
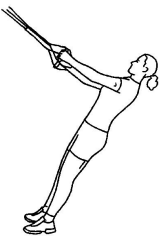
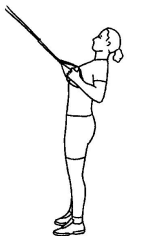
### 2. TRX Lunge

Stå på gulvet med hender i TRX og albue rett under skulder. Bena i ofset, det ene foran det andre. Senk kneet og setet mot gulvet, rett ut albue og kom tilbake til utgangspunktet.



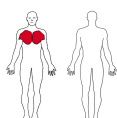
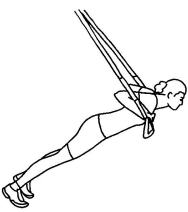
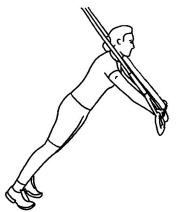
### 3. TRX Hamstring Curl

Ligg på ryggen med setet i gulvet, begge heler festet i TRX. Trekk helene inn mot setet, press helene ned i TRX med et jevnt trykk og kom tilbake til utgangspunktet. Behold setet i gulvet under hele øvelsen.



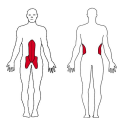
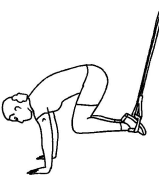
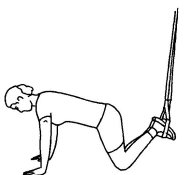
### 4. TRX Low Row

Stå på gulvet med hender i TRX, albue rett under skulder. Senk kroppen ned mot gulvet og trekk tilbake til utgangsposisjonen med albue tett mot kroppen. Øvelsen gjøres tyngre ved å forandre på vinkel.



### 5. TRX Chest press (deep)

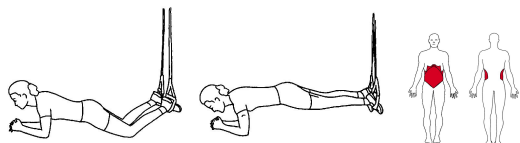
Stå på gulvet med hender i TRX, armene foran kroppen rett ut fra skulder. Plasser bena mot ankerpunktet. Senk overkroppen mot gulvet til albue har 90 grader, press tilbake til utgangspunktet med en strak kropp.



### 6. TRX Crunch (hand)

Plasser begge føtter i TRX, med ansiktet fra ankerpunktet og hender i gulvet rett under skulder. Trekk begge knær inn mot albue til det er 90 grader i hoftelrådet.





## 7. TRX Elbow Plank

Plasser begge føtter i TRX, med ansiktet fra ankerpunktet og knær og albuer i gulvet. Løft knærne av gulvet slik at kroppen blir strak og hold posisjonen.

