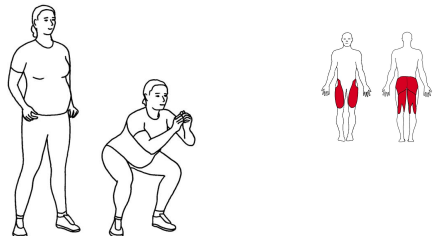


RØDE KORS HAUGLAND REHABILITERINGSSENTER AS

AMRAP (As Many Rounds As Possible)



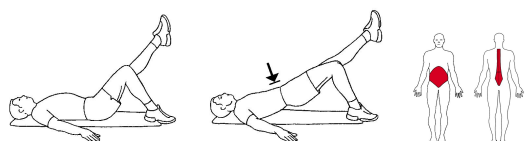
10 min oppvarming, deretter 20 min med arbeid. Velg 3-5 øvingar etter funksjonsnivå. Økta kan gjerast kortare eller lenger om ein ynskjer. Gjennomfør så mange rundar som du klarer innanfor tidsramma. Øvingane kan gjerast på stovegolvet heime og krever ikkje utstyr.



1. Knebøy

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i kne- og hofteldd og strekk opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Vær også påpasselig med å holde knær over tær.

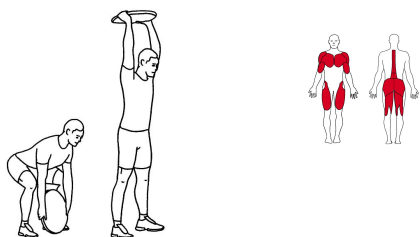
Sett: , Reps: 10



2. Ettbeins seteløft 1

Plasser fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Vipp bekkenet bakover. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Strekk det ene benet og løft bekkenet opp til du ligger på skulderbladene. Senk og løft langsomt. Gjenta med det andre benet.

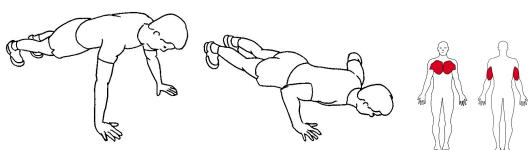
Sett: , Reps: 10



3. Ground to overhead plate

Start stående med skulderbreddes avstand mellom føttene og hold vektplaten på høykant. Ryggen holdes nøytral i startposisjonen og vekten er fordelt midt på foten. Start bevegelsen som et markløft og strekk i kne og hofte. Når vektplaten når hoftene strekkes hoften og kroppen (eksplosivt) opp mot taket og det skjer en tempoveksling (hopp). Vektplaten "flippes" opp mot taket, opp over hodet på strake armer. Vektplaten holdes nært kroppen gjennom hele bevegelsen.

Sett: , Reps: 10



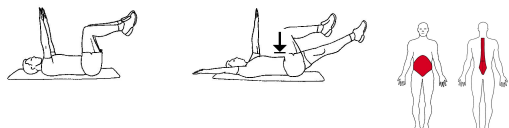
4. Push up 2

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.

Trener primært: m.pectoralis major, m.triceps brachii.

Assisterende muskler: m.deltoideus, m.serratus anterior.

Sett: , Reps: 10

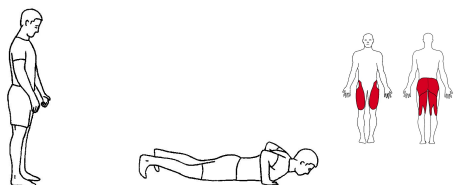


5. Dead Bug 1

Ligg på ryggen med 90 graders bøy i hofter og knær og armene hevet over brystet. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Samtidig senker du den ene armen og det motsatte benet.

Sett: , Reps: 10





6. Skalert burpee

Fra en stående posisjon bøyer du deg ned til bakken. Gå ut med føttene og legg deg kontrollert ned på bakken. Reis deg kontrollert opp fra bakken ved å gå inn med føttene fra en liggende posisjon til en dyp knebøy posisjon. Fra denne posisjonen reiser du deg opp til stående og avslutter øvelsene med et hopp og klapper over hodet.

Sett: , **Reps:** 10

