




# GRUNNLEGGENDE STYRKEØVELSER

Forebygge skader

ØVELSE	REPS OG SERIER	BESKRIVELSE
	<p><b>U1:</b> 10 x 3</p> <p><b>U2:</b> 15 x 3</p> <p><b>U3:</b> 20 x 3</p> <p><b>U4:</b> 10 x 4</p> <p><b>U5:</b> 15 x 4</p>	<p><b>UTFALL FRAM</b> Utgangsstilling stående. Fall fram og møt med ene beinet i en rolig demping. Skyv raskt tilbake. Høyre og venstre bein</p>
	<p><b>U1:</b> 8 x 3</p> <p><b>U2:</b> 10 x 3</p> <p><b>U3:</b> 15 x 3</p> <p><b>U4:</b> 10 x 4</p> <p><b>U5:</b> 15 x 4</p>	<p><b>UTFALL SIDE</b> Utgangsstilling stående. Utfall side med en rolig demping og raskt fraskyv tilbake.</p>
	<p><b>U1:</b> 8 x 3</p> <p><b>U2:</b> 12 x 3</p> <p><b>U3:</b> 15 x 3</p> <p><b>U4:</b> 10 x 4</p> <p><b>U5:</b> 15 x 4</p>	<p><b>ARMHEVINGER</b> Utgangsstilling liggende på magen armene bøyd rett ut for brystet. Strekk armene mens kroppen er helt strak (fiksert). Øvelsen kan gjøres enklere ved å stå på knærne.</p>