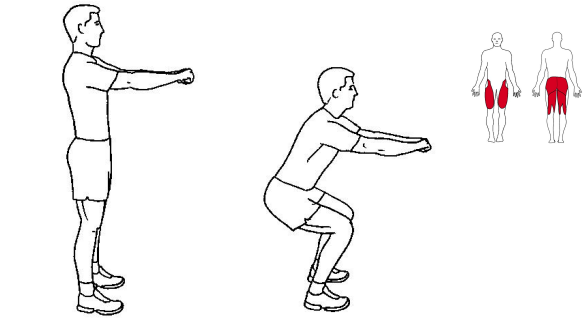
Hardworkout.no

12 minutterts HIIT økt du kan gjøre hvor som helst

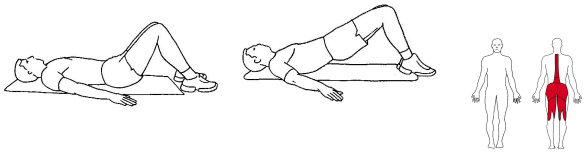
Denne 12 minutters økta er perfekt til dager der du har det som travlest.



1. Knebøy

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.

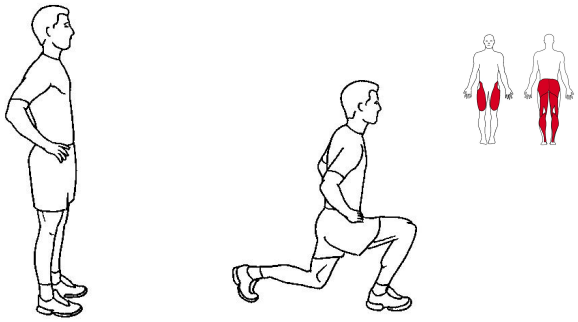
Sett: 2 , Reps: 12



2. Hip extensions

Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.

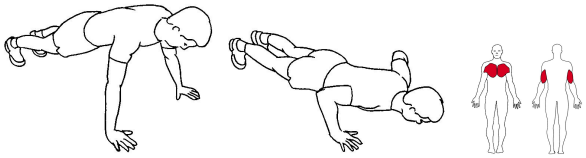
Sett: 2 , Reps: 12



3. Utfall fram

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og fall framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.

Sett: 2 , Reps: 10 per fot

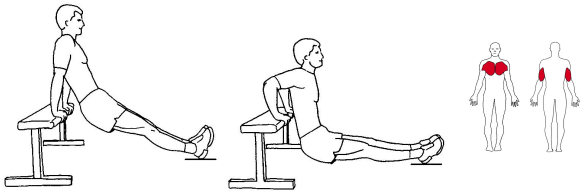


4. Push-up

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.

Sett: 2 , Reps: 12

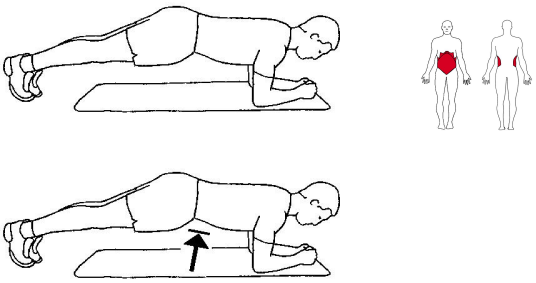
Vis video



5. Dips på en benk

Støtt deg mot benken med ca. skulderbreddes grep. Kroppen holdes tilnærmet strak slik at kun hælene er i gulvet. Bøy i albuen og senk kroppen ned mot gulvet. Press opp igjen.

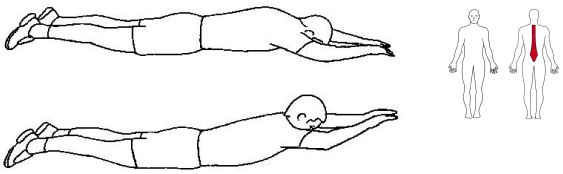
Sett: 2 , Reps: 12



6. Planke på albuer og tær

Stå på tær og albuer og finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og stå i denne posisjonen i 10-15 sek.

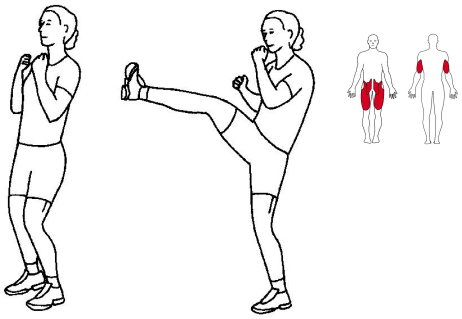
Sett: 2 , Varighet: 1 min 0 sek



7. Mageliggende rygghev

Ligg på magen med armene over hodet. Knip setet sammen og stram ryggmuskulaturen og løft overkroppen og armene opp fra gulvet. Hold stillingen i 3-5 sek. og senk overkroppen tilbake. Hvil tilsvarende før du gjentar øvelsen.

Sett: 2 , Reps: 12



8. Boksing med spark

Stå på en matte med hoftebreddes avstand mellom føttene og hendene i bokseposisjon. Boks ut i luften med annenhver arm. Varier ved å bruke ulike slag og spark innimellom.

Sett: 2 , Varighet: