

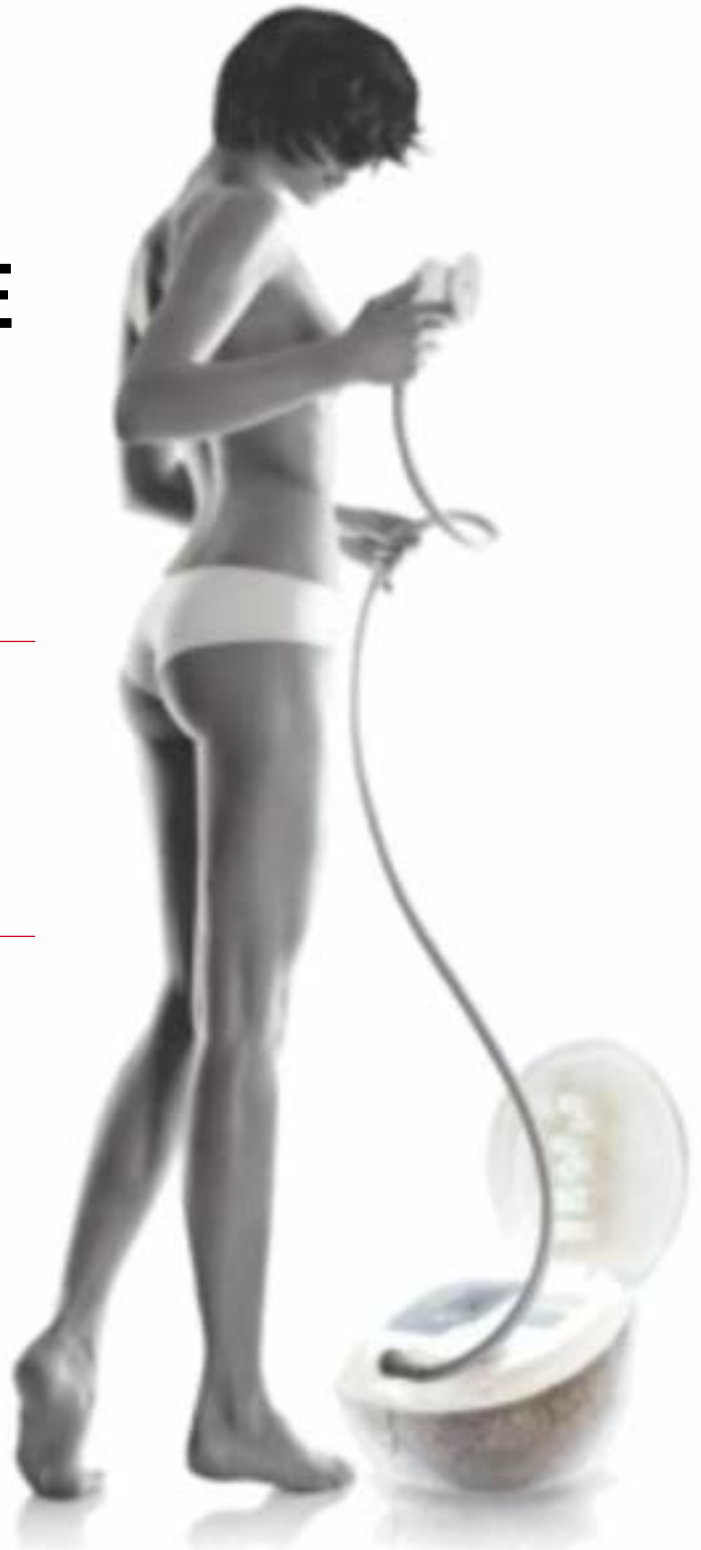
wellbox® 
SMALHET & ANTIAGE

WELLBOX GET IN SHAPE PROGRAM (wgisp)

8 UKER FOR Å

**Slanke og tone de
stedene du ønsker!**

www.wellbox.no





PRESENTASJON AV PROGRAMMET

SLANK OG TON

DE STEDENE DU ØNSKER!

HVEM HAR IKKE FORSØKT SEG PÅ EN DIETT FOR Å FÅ SMALERE LÅR OG I BESTE FALL FÅTT KRYMPENDE BRYSTER?

HVORFOR ER DET SÅ VANLIG AT DET BLIR SÅNN?

Selv om fysisk trening og en balansert kost er uvurderlig for en god helse og for å holde seg i form holder det ikke alltid for å komme til visse fettdepot. På grunn av adipocyternas (fettcellernes) sammensetning er det vanskeligere å komme til visse områder på kroppen (spesielt ridebukselårene).

wgisp

HVORDAN FUNGERER DET?

Takket være ROLL-munnstykkene (3), som er spesielt utformet for større områder på kroppen, kan Wellbox®[S] stimulere fettcellene og dermed få igang lipolysprosessen (frisetningen av fettceller).

De sju fysiske øvelsene som skal utføres er ett komplement som gjør at man setter fart på cellstimuleringen under behandlingen med Wellbox®[S].



DET FINNS TO PROGRAM
SPESIELT UTFORMET FOR ULIKE KROPPSTYPER:

wgisp

GYNOID:

ridebukselår, lår og rumpe

wgisp

ANDROID:

mage, "lovehandles" og "englevinger"



HVILKET
PROGRAM
PASSER DEG BEST?

DU HAR EN PÆREFORMET KROPP:

Du er rundere rundt hoftene og bak. Du har en tendens til å lagre fett på den nedre delen av kroppen, på "ridebukselårene", mens overkroppen er smalere. Da bør du velge WGISP Gynoid!

DU HAR EN EPLEFORMET KROPP:

Nerdelen av kroppen er smal med smale vrister og med en vakker form på lårene. De overflødige fettdepoene sitter fremst på den øvre delen av kroppen: magen, midjen og armene. WGISP Android er rett for deg!

TESTET AV

JESSICA MELLET

COACH OG EKSPERT PÅ FORMING AV KROPPEN.

“

JESSICA ER UTDANNET INNEN IDRETT OG HELSE OG HAR VÆRT COACH I MANGE ÅR NÅ. JESSICA ER KJENT BÅDE FRA TV OG MEDIA OG HAR PRODUSERT OVER 30 TRENINGS-DVD:ER. DENNE FRANSKE FITNESSGURUEN HAR IKKE MINDRE ENN 50 000 FØLGERE PÅ YOUTUBE.





MITT PROGRAM

PROGRAMMET SKAL GJØRES PARALLELT MED BEHANDLINGEN PÅ 8 UKER. **DET SKA GJØRES 3 GANGER I UKEN (HELST ANNENHVER DAG):**



6 MINUTTS BEHANDLING MED WELLBOX®[S]



14 MINUTTERS TRENING MED DIVERSE ØVELSER SOM ER ENKLE Å GJØRE HJEMME OG UTEN UTSTYR



TRENINGS PROGRAMMET

TRENINGSPROGRAMMET BESTÅR AV 7 ØVELSER **SOM SKAL GJØRES I TO OMGANGER ETTER HVERANDRE.**

ANNENHVER UKE ØKES INTENSIVITETEN GJENNOM AT MAN STEGVIS MINKER TIDEN FOR PAUSER.

UKE 1 OG 2

30 sekunders trening etterfulgt av 30 sekunders pause.

UKE 3 OG 4

40 sekunders trening etterfulgt av 20 sekunders pause.

UKE 5 OG 6

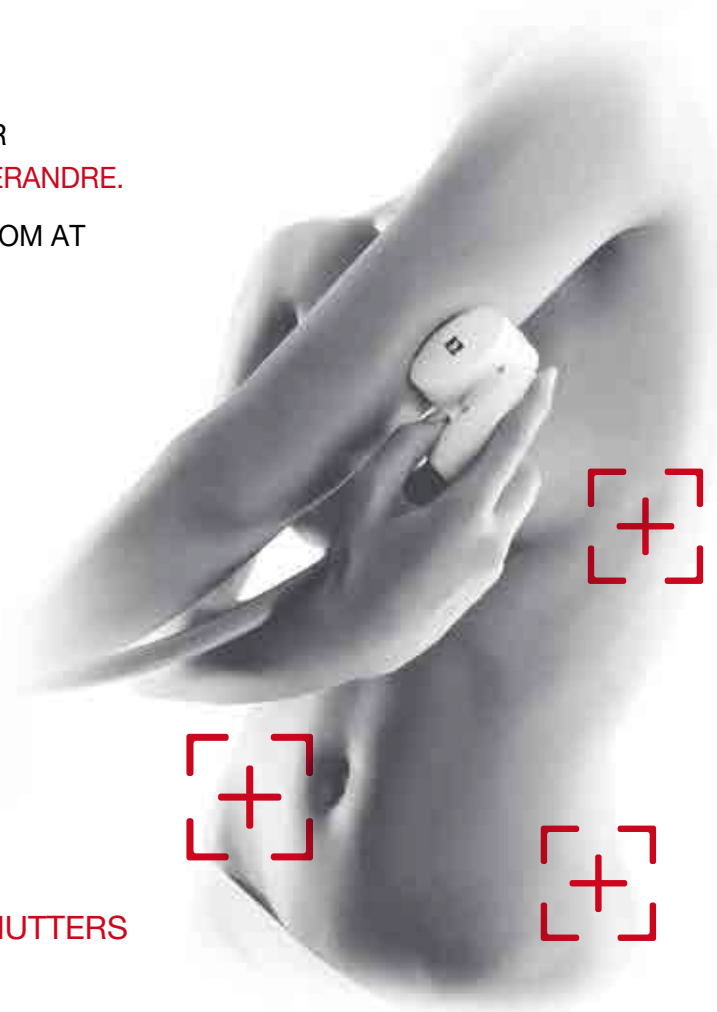
50 sekunders trening etterfulgt av 10 sekunders pause.

UKE 7 OG 8

60 sekunders trening uten pause mellom øvelsene.



AVSLUTT HVER TRENING MED NOEN MINUTTERS STRETCHING/UTTØYNING.





BESKRIVELSE AV ØVELSENE

wgisp | ANDROID



PLANKEN

Plasser underarmene flatt mot marken og albueene i 90 grader og strekk ut begge benene. Hold skuldre, hofter og ben som en planke, uten å svaie. Ryggen skal være naturlig rak. Sug inn naveln mot ryggraden og pust normalt.



BICYCLE ABS

Ligg rett på bakken og løft bena i nivå med øvre del av ryggen med haken vendt bort fra brystet. Plasser hendene på hver side av bakhodet. Hold knærne over hoftene. Gjør deretter en jevn bevegelse som om du tråkket på en sykkel. Korsryggen skal ikke ligge helt mot gulvet eller presses ned



CRUNCH ABS

Ligg rett på bakken og løft bena i nivå med øvre del av ryggen med haken vendt bort fra brystet. Plasser hendene på hver side av bakhodet. Hold knærne over hoftene. Gjør deretter en jevn bevegelse som om du tråkket på en sykkel. Korsryggen skal ligge flatt mot underlaget.

KOMMANDO

Start i planken. Uten å vri skuldrene eller hoftene til sidene, plasser venstre underarm og deretter høyre underarm rett på gulvet. Hold skuldrene unna ørene og albueene på linje med skuldrene. Hold pusten to ganger og løft deretter venstre arm og deretter høyre arm. Hold armen spent. Gjenta.





CRUNCH TWIST

Begynn som om du skulle gjøre en vanlig sit-up: bøyde ben, føttene på bakken og overkroppen mot gulvet. I stedet for å gjøre en bevegelse fremover med overkroppen, prøv å berøre kneet med motsatt albue.



FROSKE SIT UP

Legg deg ned på ryggen med føttene i froskestilling. Løft hodet og skuldrene og ha armene strukket fremover. Sørg for å holde korsryggen mot gulvet. Løft overkroppen rett opp mens du puster ut gjennom munnen. Gå sakte tilbake på et innpust uten å legge ned hodet.



SIDEPLANKE

Ligg på siden ved å støtte deg på høyre eller venstre underarm med albuen i 90 grader og plasser den andre hånden på hoften eller langs kroppen. Oppretthold denne posisjonen og hold deg så rett som mulig og trekk inn magen. Bytt deretter side.



SAKSE/SYKKEL ABS

Bevegelsen med overkroppen er den samme som for en CRUNCH TWIST med albuen mot motsatt kne. Så legger du til en saksebevegelse med spente ben. Samtidig holder du korsryggen og hoftene i ro.



SKRÅ V-UPS

Liggende på gulvet med vekten på en skinke bringer du sammen bena foran. Løft så bena til siden mens du holder dem samlet. Gå fra side til side.



SIDE HELLING

Stå med bena litt fra hverandre og knærne lett bøyd (hoftebreddes avstand med føttene pekende utover). Bøy overkroppen og prøv å nå kneet med hånden. Vil du gjøre det vanskeligere kan du ta en flaske fylt med vann som vekt.



ROTASJON MED OVERKROPPEN

Stå opp med hendene på hoftene eller med en stang på skuldrene og snu kroppen til den ene siden og deretter til den andre siden. Hold i halen, ha lett bøyde knær og sug navlen mot ryggraden. Hofter og ben skal ikke bevege seg.



HALF WRIPERS

Ligg på ryggen med ryggen flatt mot gulvet og armene på hver side av kroppen. Hold bena sammen og løft dem, sving dem til høyre uten å skille dem og deretter til venstre mens du holder ryggen flatt på gulvet.



SUPERMANN

Legg deg flatt på gulvet med magen ned. Strekk bena og armene foran deg. Løft bena og overkroppen samtidig som du spenner korsryggen. Hold den posisjonen uten å bevege deg og slapp av.



DYNAMISK SUPERMANN

Start akkurat som i SUPERMANN: legg deg flatt på gulvet med magen ned. Strekk bena og armene foran deg. Løft bena og overkroppen samtidig som du spenner korsryggen. Vend mellom å spenne og slappe av i løpet av tiden du gjør øvelsen (30/40/50 eller 60 sekunder).



BENØVELSE

Ligg på ryggen med bena rett og press knærne og lårene sammen. Ryggen og armene ligger flatt på gulvet. Beveg bena frem og tilbake mot og bort fra hverandre uten å løfte korsryggen.



ARMHEVINGER

Ligg med ansiktet ned på gulvet med hendene fra hverandre, bena sammen og ryggen rett. Bøy armene til overkroppen berører gulvet uten å svaie og med albue tett inntil overkroppen. Gå tilbake til startposisjonen med utstrakte armer. Enklere variasjon: gjør push-ups på knærne.



KNEBØY

Stå med bena bredere enn hoftebreddes avstand og la føttene peke litt utover. Pust inn og gå ned med bøyde knær. Kroppens vekt er på hælene og tærne kan løftes litt. Halen peker utover, overkroppen er rett og hæler og knær skal ikke gå over tærne. På en utpust, kom opp og skyv hælene ned.



UTFALL

Stå med bena i hoftebreddes avstand med ryggen rett og hendene på midjen og ta et stort skritt fremover og bøy beinet rett frem til du når en vinkel på 90° ved kneet. Det bøyde kneet må ikke gå over tåtuppen og benet er parallelt med gulvet mens ryggen er rett. Til slutt skyver du benet tilbake til startposisjonen og bytter ben



SUMO SQUAT

Stå med bena i hoftebreddes avstand med tærne ut. Pust inn og gå ned med bøyde knær. Kroppens vekt er på hælene og tærne kan løftes litt. Halen peker utover, overkroppen er rett og hæler og knær skal ikke gå over tærne. På en utpust, kom opp og skyv hælene ned.



HOPP KNEBØY

Stå med bena bredere enn hoftebreddes avstand og la føttene peke litt utover. Pust inn og gå ned med bøyde knær. Kroppens vekt er på hælene og tærne kan løftes litt. Halen peker utover, overkroppen forblir rett og hælene og knærne skal ikke gå over tærne. Skyv bena opp og gjør et hopp, og land deretter igjen med føttene på gulvet. Land i en knebøy stilling.



DONKEY KICKS

Stå på alle fire på gulvet med hendene under skuldrene og knærne under hoftene. Hold ryggen i en naturlig stilling og løft det ene benet parallelt med gulvet. Hoftene bør også være parallelle med gulvet – ikke snu dem til sidene. Før kneet til brystet på et pust og pust ut og strekk ut benet og skyv hælen ned.



DONKEY SIDE KICKS

Stå på alle fire på gulvet med hendene under skuldrene og knærne under hoftene. Hold ryggen i en naturlig stilling og løft det ene benet til siden, parallelt med gulvet. Hoftene bør også være parallelle med gulvet – ikke snu dem til sidene. Før kneet til brystet på et pust og pust ut og strekk ut benet horisontalt og skyv hælen ned.



BRIDGE

Ligg rett på gulvet og før hælene opp mot rumpa, rett under knærne. Skyv opp på hælene og løft hoftene fra gulvet mens du klemmer på setemuskulene. Hold bryst, knær og hofter i en rett linje under øvelsen.



SINGLE LEG BRIDGE

Ligg rett på gulvet og før hælene opp mot rumpa, rett under knærne. Pust ut og kom opp i BRO-posisjon. Skyv opp på hælene og løft hoftene fra gulvet mens du spenner setemuskulene. Løft deretter det ene benet mens du strekker det ut vinkelrett på gulvet. Hold knærne, hoftene og skuldrene i en rett linje. Press deretter hælen mot gulvet for å holde benet løftet, og bytt deretter ben.



SIDEHEV PÅ GULV

Ligg på siden på gulvet med bena sammen, den ene hånden bak hodet og den andre på hoften. Løft og senk forsiktig øverste benet, uten å legge det helt ned.



OMVENDT SIDEHEV

Ligg på siden på gulvet med det ene benet krysset over det andre med en hånd bak hodet og den andre på hoften. Løft og senk forsiktig underste benet, uten å legge det helt ned.



SIDEHEV MED ROTASJON

Ligg på siden på gulvet med bena sammen, den ene hånden bak hodet og den andre på hoften. Hold det øvre beinet opp og gjør deretter sirkulære bevegelser med foten.



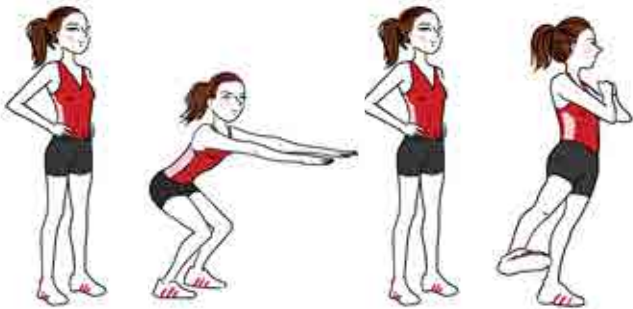
SIDESVING MED RETTE BEN

Stå på alle fire på gulvet med hendene under skuldrene og knærne under hoftene. Hold ryggen i en naturlig stilling og løft det ene benet til siden, parallelt med gulvet. Hoftene bør også være parallelle med gulvet – ikke snu dem til sidene. Oppretthold posisjonen med benet strukket horisontalt i den angitte tiden.



SIDEHEV

Stå med rett rygg og lett bøyde knær. Løft benet fra hoften mens du holder tærne innover.



SQUAT MED MELLOMSTEG

Gjør en klassisk knebøy. Når du er tilbake i startposisjonen (stående med lett bøyde knær), løfter du benet fra hoften og ned igjen. Gjør en knebøy og et beinløft rett etter hverandre, bytt ben mellom hver rep.



wgisp | UTTØYNINGSGØVELSER



STÅENDE STRETCH

Stå med bena samlet og armene strukket rett opp. Strekk ut kroppen slik at du blir så høy som mulig mens du strekker ut ryggraden. Pass imidlertid på at du ikke svaier. Hold posisjonen i noen sekunder og slapp av.



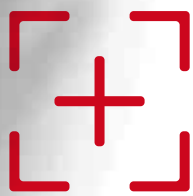
KATTESTRETCH

Stå opp med bena sammen og armene langs kroppen. Rull skuldrene fremover og rundt ryggen til du kan ta på leggene med hendene, eller enda bedre, føttene. Hold posisjonen i noen sekunder og slapp av.

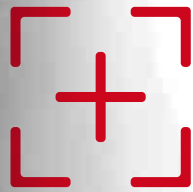


BARNET

Knel med brystet mot lårene og strekk ved å strekke armene over hodet. Hold posisjonen i noen sekunder og slapp av



wgis
ANDROID



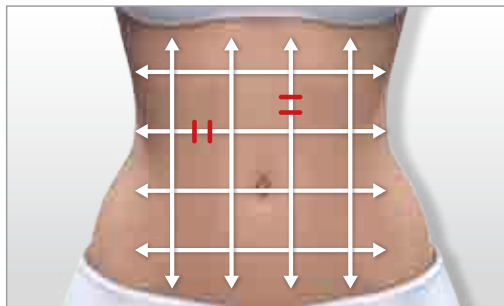
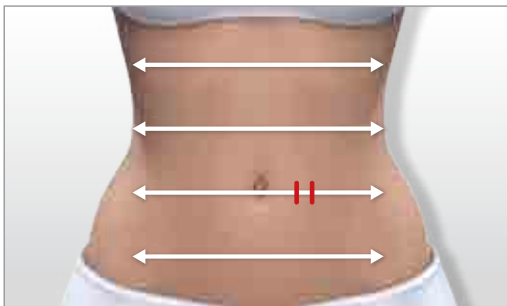


WGISP ANDROID

UKE 1 OG 2

MANDAG: MAGE

STEG 1 : BEHANDLING FOR FLAT MAGE **6min**



STEG 2 : JEG FORBRENNER DET FRISATTE FETTET **14min**

30 sekunders trening etterfulgt av 30 sekunders pause.



PLANKEN
30 SEK



BICYCLE ABS
30 SEK



CRUNCH ABS
30 SEK



x 2



COMMANDO
30 SEK



CRUNCH TWIST
30 SEK



FROG SIT UP
30 SEK



SCISSOR BICYCLE
30 SEK



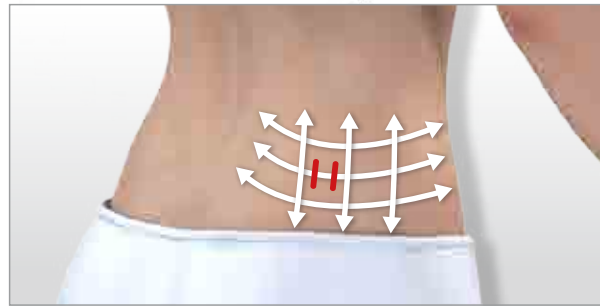
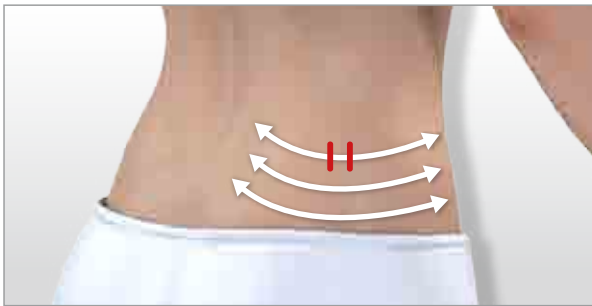
WGISP ANDROID

UKE 1 OG 2

ONSDAG: LOVE HANDLES

STEG 1: BEHANDLING LOVE HANDLES

6min



2:00 PER SIDA



1:00 PER SIDA

STEG 2: JEG FORBRENNER DET FRISATTE FETTET

14min

30 sekunders trening etterfulgt av 30 sekunders pause.



SIDEPLANKE
30 SECS



LATERAL INCLINE
30 SECS



ROTASJON MED
OVERKROPPEN 30 SECS



BICYCLE ABS
30 SECS



CRUNCH TWIST
30 SECS



OBLIQUE V-UPS
30 SECS



HALF WRIPERS
30 SECS



x 2

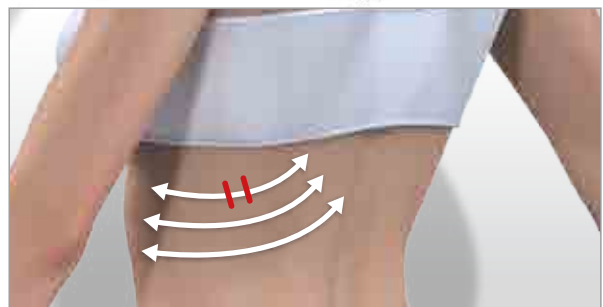
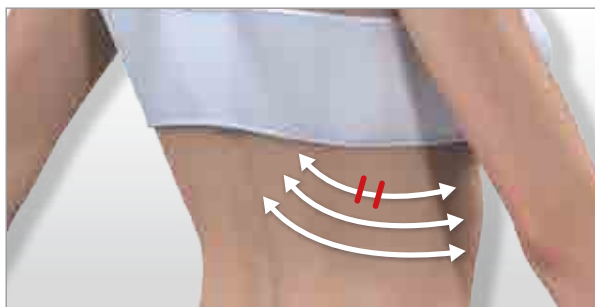


WGISP ANDROID

UKE 1 OG 2

FREDAG: ENGLEVINGER

STEG 1: BEHANDLING ENGLEVINGER **6min**



2:00 PER SIDA



1:00 PER SIDA

STEG 2: JEG FORBRENNER DET FRISATTE FETTET **14min**

30 sekunders trening etterfulgt av 30 sekunders pause.



SUPERMANN
30 SECS



BENØVELSE
30 SECS



ARMHEVINGER
30 SECS



DYNAMISK SUPERMANN
30 SECS



CRUNCH TWIST
30 SECS



HALF WRIPERS
30 SECS



KOMMANDO
30 SECS

x 2

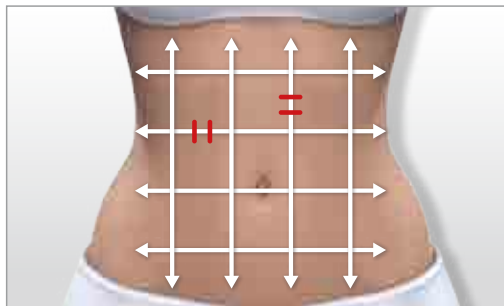
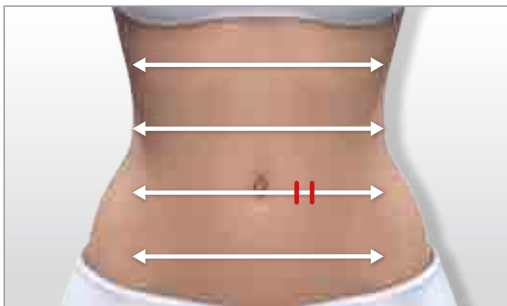


WGISP ANDROID

UKE 3 OG 4

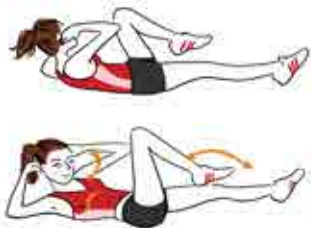
MANDAG: MAGE

STEG 1: BEHANDLING FOR FLAT MAGE **6min**



STEG 2: JEG FORBRENNER DET FRISATTE FETTET **14min**

40 sekunders trening etterfulgt av 40 sekunders pause.



BICYCLE ABS
40 SECS



CRUNCH ABS
40 SECS



CRUNCH TWIST
40 SECS



PLANKEN
40 SECS



KOMMANDO
40 SECS



FROSKE SIT UP
40 SECS



SAKSE SYKKEL
40 SECS

x 2



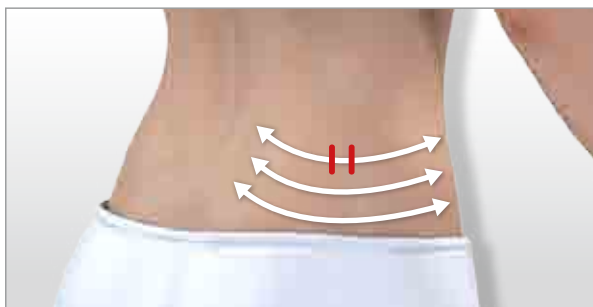
WGISP ANDROID

UKE 3 OG 4

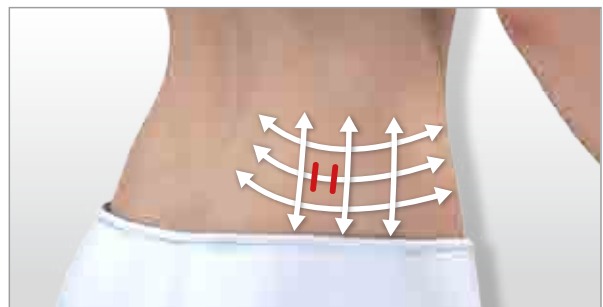
ONSDAG: LOVE HANDLES

STEG 1: BEHANDLING LOVE HANDLES

6min



2:00 PER SIDA



1:00 PER SIDA

STEG 2: JEG FORBRENNER DET FRISATTE FETTET

14min

40 sekunders trening etterfulgt av 40 sekunders pause.



ROTASJON MED OVERKROPPEN 40 SECS



LATERAL INCLINE 40 SECS



OBLIQUE V-UPS 40 SECS



HALF WRIPERS 40 SECS



BICYCLE ABS 40 SECS



SIDELANKE 40 SECS



CRUNCH TWIST 40 SECS

x 2

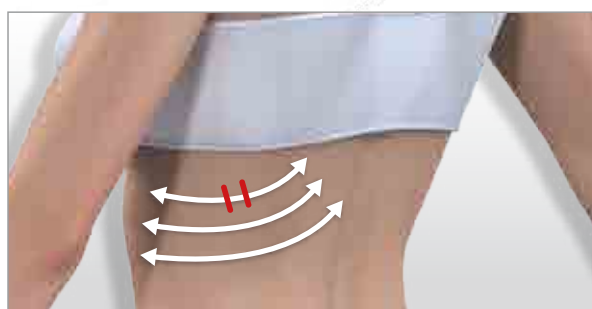
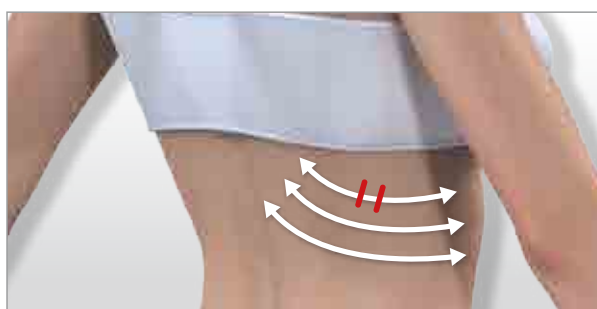


WGISP ANDROID

UKE 3 OG 4

FREDAG: ENGLEVINGER

STEG 1: BEHANDLING ENGLEVINGER **6min**



2:00 PER SIDA



1:00 PER SIDA

STEG 2: JEG FORBRENNER DET FRISATTE FETTET **14min**

40 sekunders trening etterfulgt av 20 sekunders pause.



KOMMANDO
40 SECS



DYNAMISK
SUPERMANN 40
SECS



ARMHEVINGER
40 SECS



SUPERMANN
40 SECS



HALF WRIPERS
40 SECS



CRUNCH TWIST
40 SECS



BENØVELSE
40 SECS

x 2

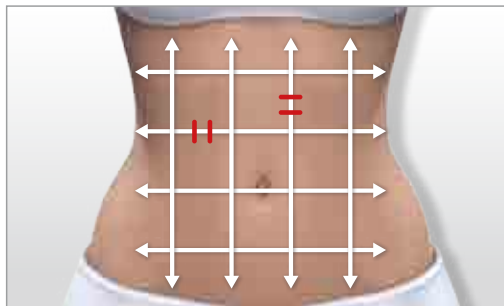
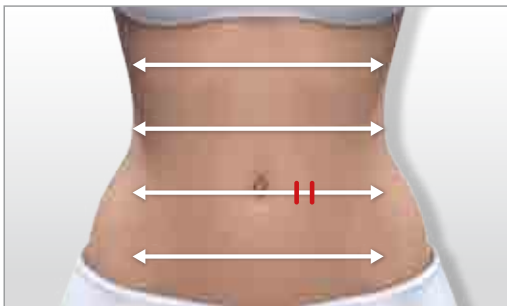


WGISP ANDROID

UKE 5 OG 6

MANDAG: MAGE

STEG 1: BEHANDLING FOR FLAT MAGE **6min**



STEG 2: JEG FORBRENNER DET FRISATTE FETTET **14min**

50 sekunders trening etterfulgt av 10 sekunders pause.



CRUNCH ABS
50 SECS



FROSKE SIT UP
50 SECS



SAKSE SYKKEL
50 SECS



BICYCLE ABS
50 SECS



CRUNCH TWIST
50 SECS



KOMMANDO
50 SECS



PLANKEN
50 SECS

x 2



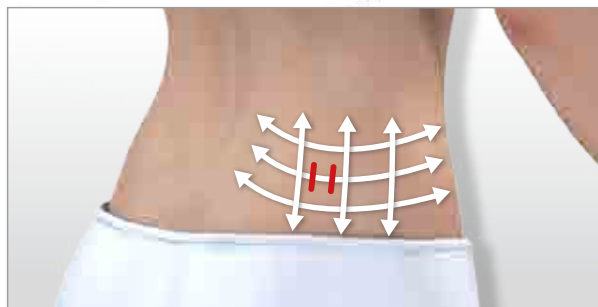
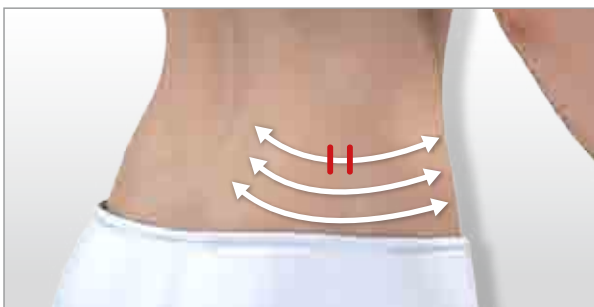
WGISP ANDROID

UKE 5 OG 6

ONSDAG: LOVE HANDLES

STEG 1: BEHANDLING LOVE HANDLES

6min



2:00 PER SIDA



1:00 PER SIDA

STEG 2: JEG FORBRENNER DET FRISATTE FETTET

14min

50 sekunders trening etterfulgt av 10 sekunders pause.



OBLIQUE V-UPS
50 SECS



HALF WRIPERS
50 SECS



CRUNCH TWIST
50 SECS



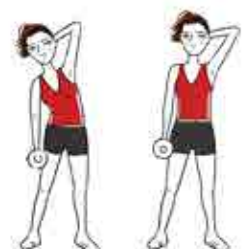
BICYCLE ABS
50 SECS



SIDEPLANKE
50 SECS



ROTASJON MED
OVERKROPPEN 50 SECS



LATERAL INCLINE
50 SECS

x 2

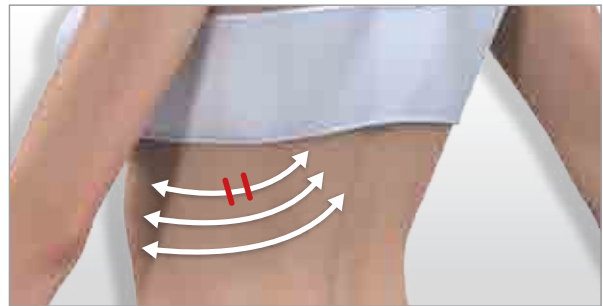
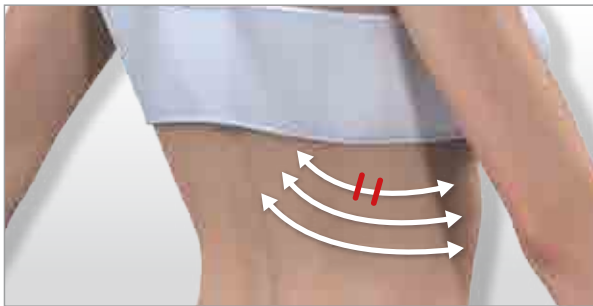


WGISP ANDROID

UKE 5 OG 6

FREDAG: ENGLEVINGER

STEG 1: BEHANDLING ENGLEVINGER **6min**



2:00 PER SIDA



1:00 PER SIDA

STEG 2: JEG FORBRENNER DET FRISATTE FETTET **14min**

50 sekunders trening etterfulgt av 10 sekunders pause



HALF WRIPERS
50 SECS



CRUNCH TWIST
50 SECS



BENØVELSE
50 SECS



KOMMANDO
50 SECS



DYNAMISK
SUPERMANN
50 SECS



SUPERMANN
50 SECS



ARMHEVINGER
50 SECS

x 2

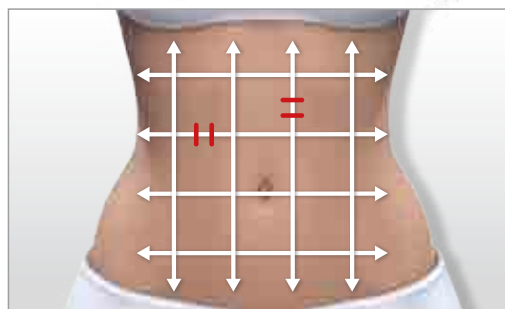
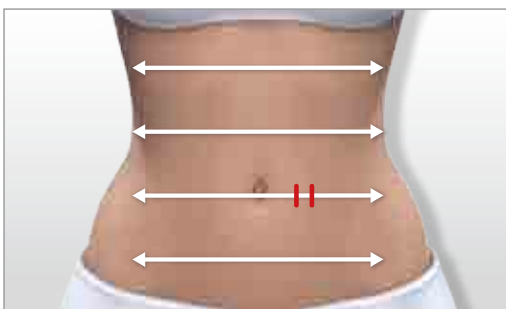


WGISP ANDROID

UKE 7 OG 8

MANDAG: MAGE

STEG 1: BEHANDLING FOR FLAT MAGE **6min**



STEG 2: JEG FORBRENNER DET FRISATTE FETTET **14min**

60 sekunders trening uten pause mellom øvelsene.



PLANKEN
60 SECS



BICYCLE ABS
60 SECS



CRUNCH ABS
60 SECS



CRUNCH TWIST
60 SECS



FROSKE SIT UP
60 SECS



SAKSE SYKKEL
60 SECS



KOMMANDO
60 SECS



x 2



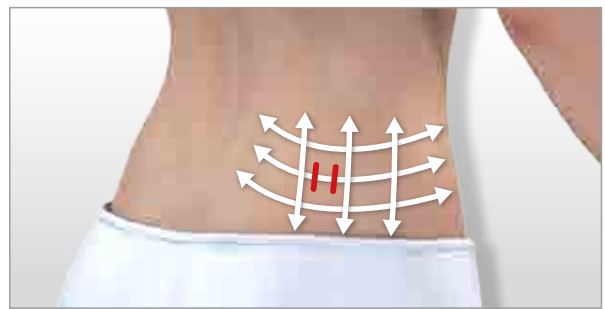
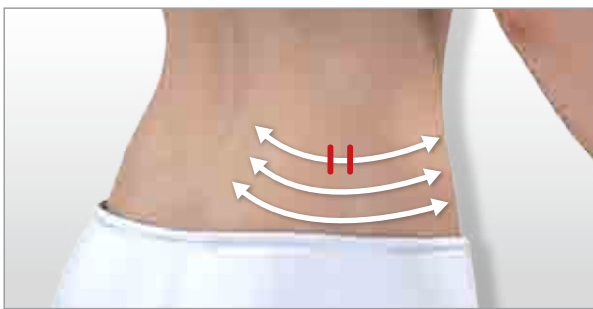
WGISP ANDROID

UKE 7 OG 8

ONSDAG: LOVE HANDLES

STEG 1: BEHANDLING LOVE HANDLES

6min



STEG 2: JEG FORBRENNER DET FRISATTE FETTET

14min

60 sekunders trening uten pause mellom øvelsene.



OBLIQUE V-UPS
60 SECS



HALF WRIPERS
60 SECS



CRUNCH TWIST
60 SECS



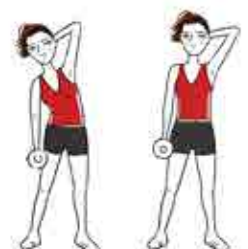
BICYCLE ABS
60 SECS



SIDEPLANKE
60 SECS



ROTASJON MED
OVERKROPPEN
60 SECS



LATERAL INCLINE
60 SECS

x 2

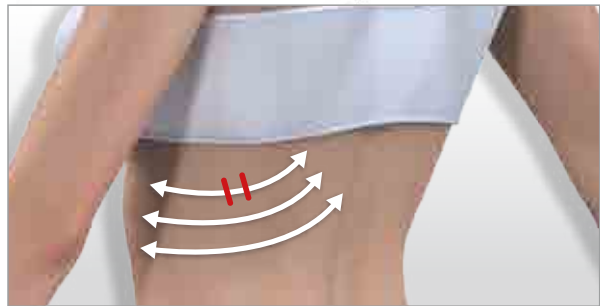
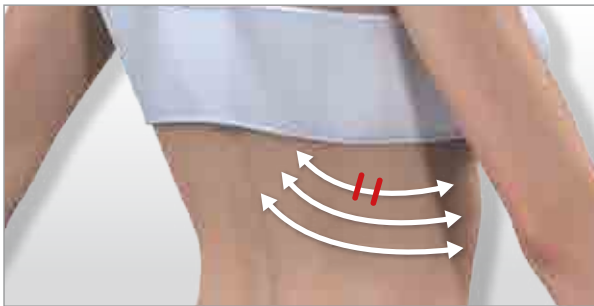


WGISP ANDROID

UKE 7 OG 8

FREDAG: ENGLEVINGER

STEG 1: BEHANDLING ENGLEVINGER **6min**



2:00 PER SIDA



1:00 PER SIDA

STEG 2: JEG FORBRENNER DET FRISATTE FETTET **14min**

60 sekunders trening uten pause mellom øvelsene.



BENØVELSE
60 SECS



CRUNCH TWIST
60 SECS



HALF WRIPERS
60 SECS



ARMHEVINGER
60 SECS



KOMMANDO
60 SECS

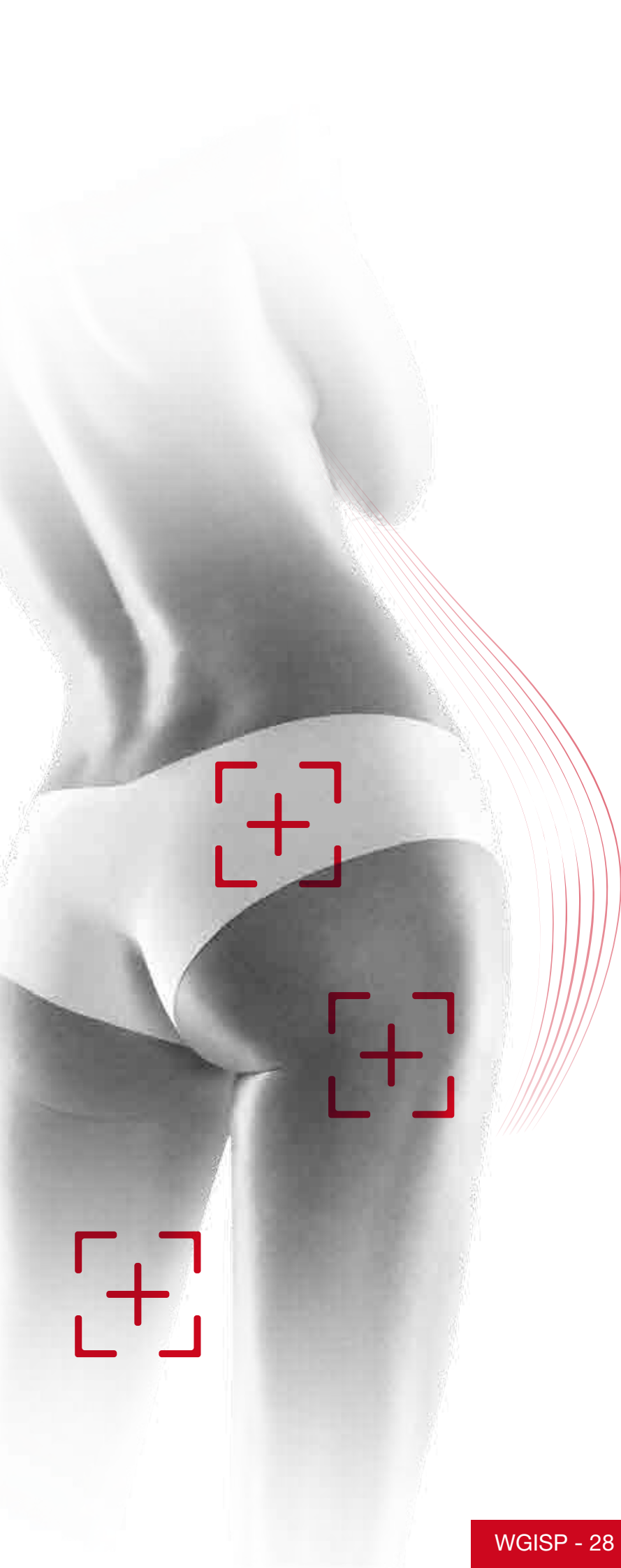


SUPERMANN
60 SECS



DYNAMISK
SUPERMANN
60 SECS

x 2



wbp

GYNOID



WGISP GYNOID

UKE 1 OG 2

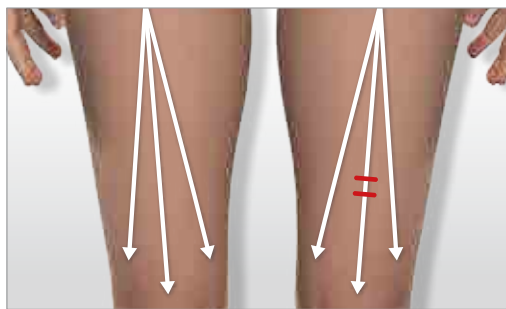
MANDAG: LÅR

STEG 1: BEHANDLING LÅR

6min

STEG 1: BEHANDLING LÅR

6min



STEG 2: JEG FORBRENNER DET FRISATTE FETTET

14min

30 sekunders trening etterfulgt av 30 sekunders pause



SQUAT
30 SEK



SQUAT
30 SEK



KNEBØY
30 SEK



DONKEY SIDE KICKS
30 SEK



SINGLE LEG BRIDGE
30 SEK



JUMP SQUAT
30 SEK



SIDELØFT PÅ GULV
30 SEK

x 2



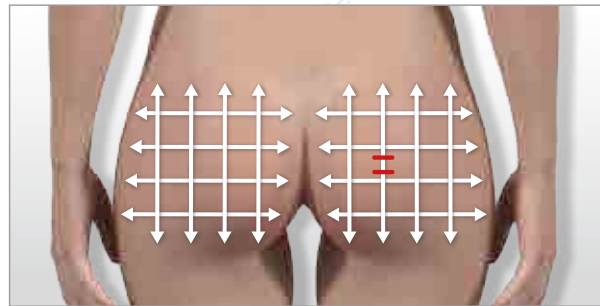
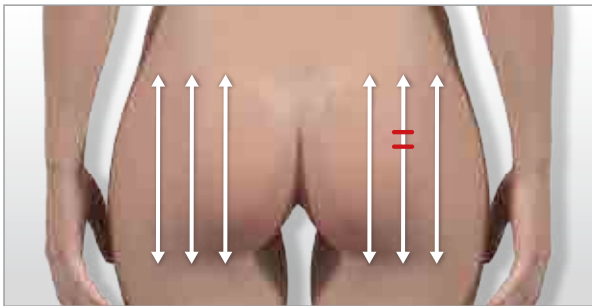
WGISP GYNOID

UKE 1 OG 2

ONSDAG: RUMPE

STEG 1: ANTICELLULITT BEHANDLING

6min



STEG 2: JEG FORBRENNER DET FRISATTE FETTET

14min

30 sekunders trening etterfulgt av 30 sekunders pause



BRIDGE
30 SEK



SINGLE LEG BRIDGE
30 SEK



SIDELØFT PÅ
GULVET 30 SEK



OMVENDT
SIDELØFT
30 SEK



SQUAT
30 SEK



SUMO SQUAT
30 SEK



DONKEY KICKS
30 SEK

x 2



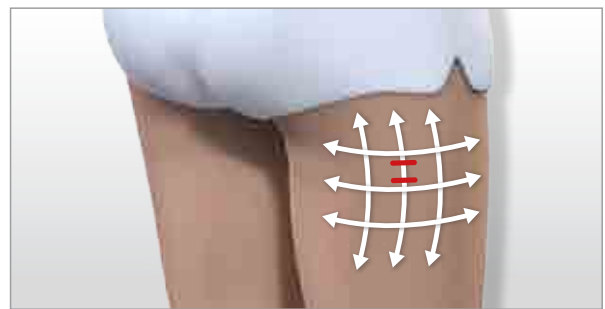
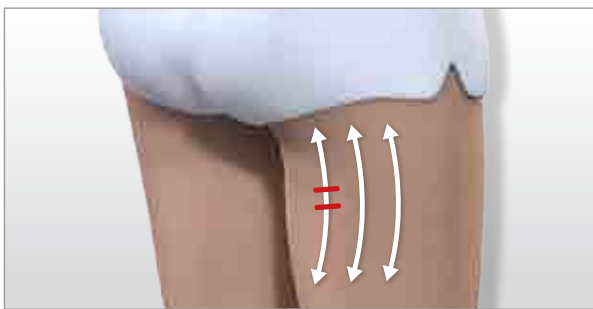
WGISP GYNOID

UKE 1 OG 2

FREDAG: RIDEBUKSELÅR

STEG 1: BEHANDLING RIDEBUKSELÅR

6min



STEG 2: JEG FORBRENNER DET FRISATTE FETTET

14min

30 sekunders trening etterfulgt av 30 sekunders pause.



SQUAT MED
STREKTE BEN
30 SEK



SIDELØFT
30 SEK



SUMO SQUAT
30 SEK



SINGLE LEG BRIDGE
30 SEK



ROTATION
30 SEK



OMVENDT
SIDELØFT
30 SEK



LATERAL SWINGS
STRAIGHT LEG
30 SEK

x 2



WGISP GYNOID

UKE 3 OG 4

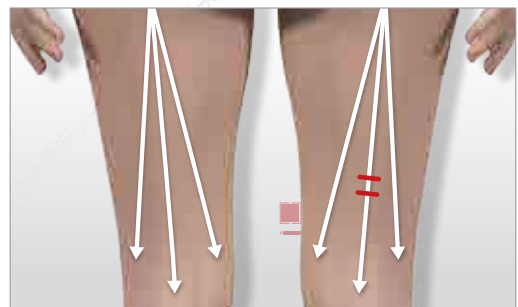
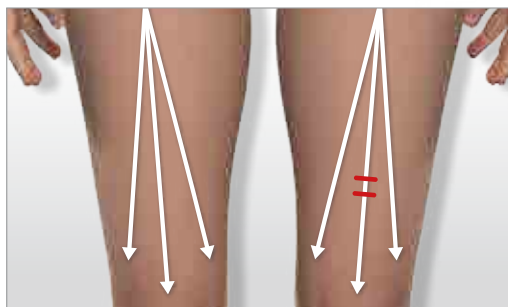
MANDAG: LÅR

STEG 1 : BEHANDLING LÅR

6min

STEG 1 : BEHANDLING LÅR

6min



STEG 2 : JEG FORBRENNER DET FRISATTE FETTET **14min**

40 sekunders trening etterfulgt av 20 sekunders pause.



SIDELØFT PÅ
GULVET
40 SEK



DONKEY SIDE KICKS
40 SEK



SINGLE LEG BRIDGE
40 SEK



JUMP SQUAT
40 SEK



SQUAT
40 SEK



SUMO SQUAT
40 SEK



UTFALL
40 SEK

x 2

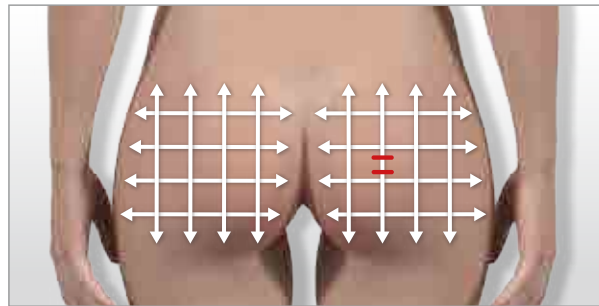
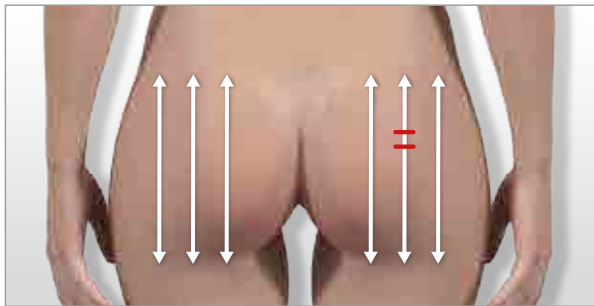


WGISP GYNOID

UKE 3 OG 4

ONSDAG: RUMPE

STEG 1: ANTICELLULITT BEHANDLING RUMPE **6min**



4:00



2:00

STEG 2: JEG FORBRENNER DET FRISATTE FETTET **14min**

40 sekunders trening etterfulgt av 20 sekunders pause.



SUMO SQUAT
40 SEK



SQUAT
40 SEK



DONKEY KICKS
40 SEK



SINGLE LEG BRIDGE
40 SEK



BRIDGE
40 SEK



SIDELØFT PÅ
GULVET
40 SEK



OMVENDT
SIDELØFT
40 SEK

x 2



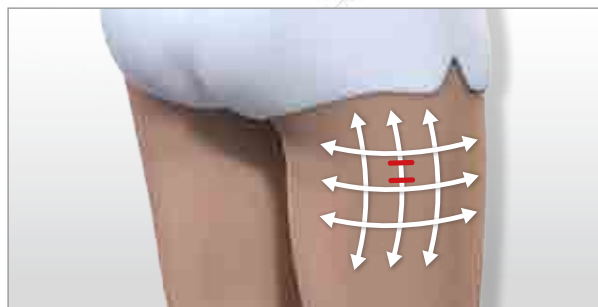
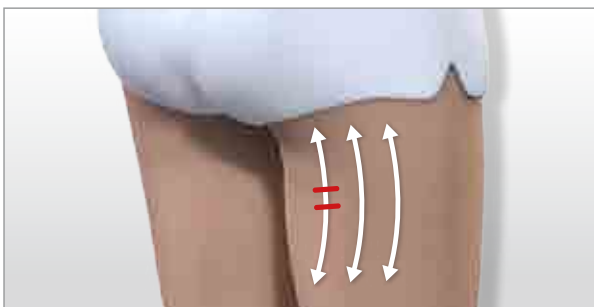
WGISP GYNOID

UKE 3 OG 4

FREDAG: RIDEBUKSELÅR

STEG 1: BEHANDLING RIDEBUKSELÅR

6min



2:00 PER SIDA



1:00 PER SIDA

STEG 2: JEG FORBRENNER DET FRISATTE FETTET

14min

40 sekunders trening etterfulgt av 20 sekunders pause.



SIDELØFT MED ROTASJON
40 SEK



LATERAL SWINGS STRAIGHT LEG
40 SEK



OMVENDT SIDELØFT
40 SEK



SINGLE LEG BRIDGE
40 SEK



SQUAT MED STREKTE BEN
40 SEK



SUMO SQUAT
40 SEK



SIDELØFT
40 SEK

x 2



WGISP GYNOID

UKE 5 OG 6

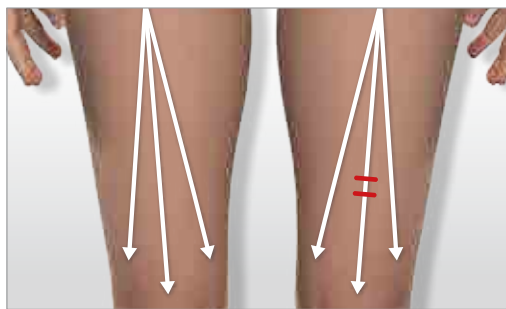
MANDAG: LÅR

STEG 1: BEHANDLING LÅR

6min

STEG 1 : BEHANDL ING LÅR

6min



STEG 2: JEG FORBRENNER DET FRISATTE FETTET

14min

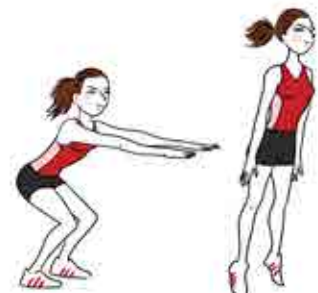
30 sekunders trening etterfulgt av 30 sekunders pause



UTFALL
50 SEK



SQUAT
50 SEK



JUMP SQUAT
50 SEK



SUMO SQUAT
50 SEK



DONKEY SIDE KICKS
50 SEK



SINGLE LEG BRIDGE
50 SEK



OMVENDT
SIDELØFT
50 SEK

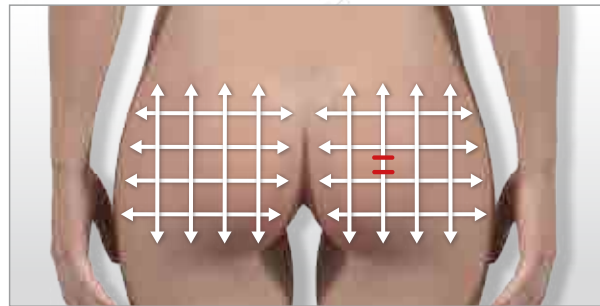
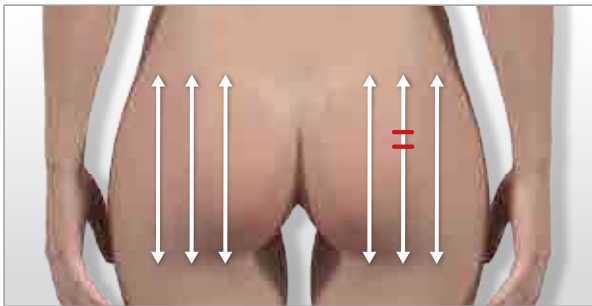
x 2



WGISP GYNOID UKE 5 OG 6

ONSDAG: RUMPE

STEG 1: ANTICELLULITT BEHANDLING RUMPE **6min**



STEG 2: JEG FORBRENNER DET FRISATTE FETTET **14min**

50 sekunders trening etterfulgt av 10 sekunders pause.



DONKEY KICKS
50 SEK



SINGLE LEG BRIDGE
50 SEK



BRIDGE
50 SEK



OMVENDT
SIDELØFT
50 SEK



SIDELØFT PÅ
GULVET
50 SEK



SQUAT
50 SEK



SUMO SQUAT
50 SEK

x 2



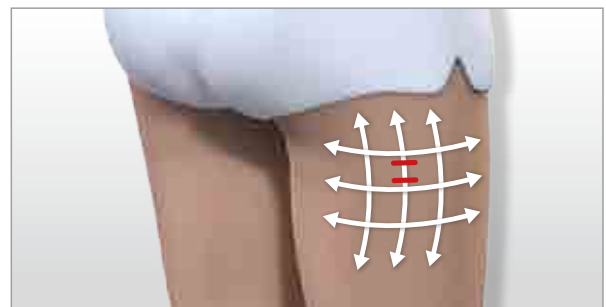
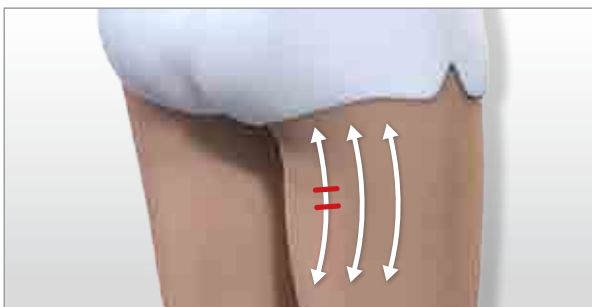
WGISP GYNOID

UKE 5 OG 6

FREDAG: RIDEBUKSELÅR

STEG 1: BEHANDLING RIDEBUKSELÅR

6min



2:00 PER SIDA



1:00 PER SIDA

STEG 2: JEG FORBRENNER DET FRISATTE FETTET

14min

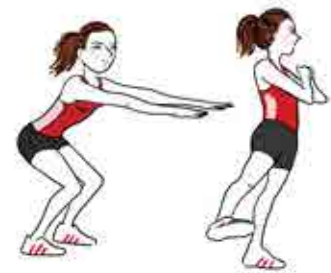
50 sekunders trening etterfulgt av 10 sekunders pause



SIDELØFT
50 SEK



SUMO SQUAT
50 SEK



SQUAT MED STREKK
50 SEK



SINGLE LEG BRIDGE
50 SEK



LATERAL SWING
STRAIGH LEG
50 SEK



OMVENDT
SIDELØFT
50 SEK



SIDELØFT MED
ROTASJON
50 SEK

x 2



WGISP GYNOID

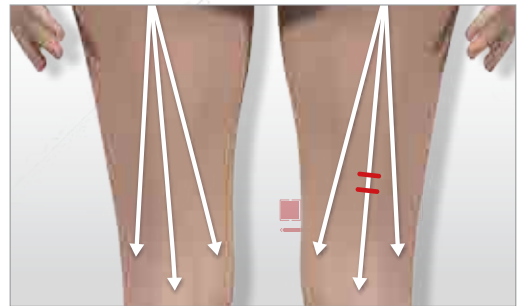
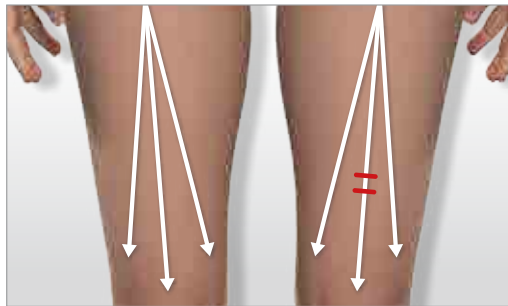
UKE 7 OG 8

MANDAG: LÅR

STEG 1: BEHANDLING LÅR **6min**

STEG 1 : BEHANDLING LÅR

6min



STEG 2: JEG FORBRENNER DET FRISATTE FETTET **14min**

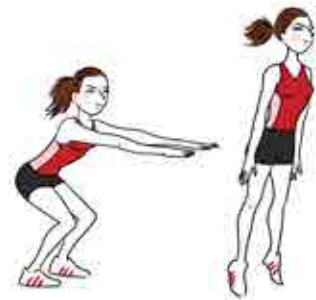
60 sekunders trening uten pause mellom øvelsene.



SUMO SQUAT
60 SEK



SQUAT
60 SEK



JUMP SQUAT
60 SEK



UTFALL
60 SEK



SIDELØFT PÅ
GULVET
60 SEK



SINGLE LEG BRIDGE
60 SEK



DONKEY SIDE KICKS
60 SEK

x 2

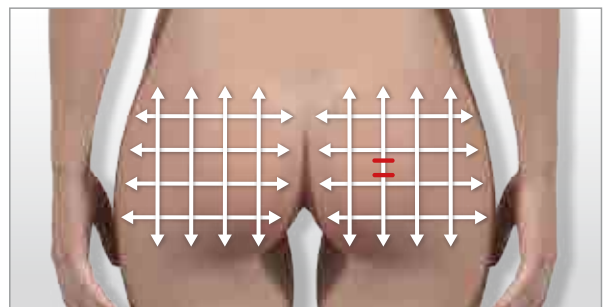
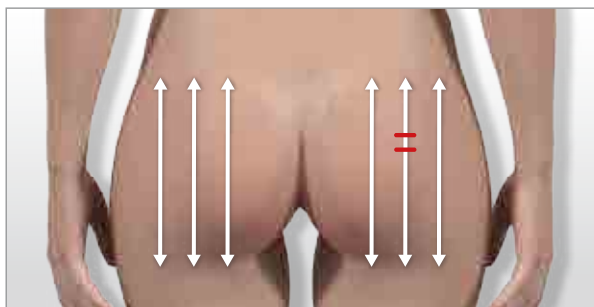


WGISP GYNOID

UKE 7 OG 8

ONSDAG: RUMPE

STEG 1: ANTICELLULIT BEHANDLING RUMPE **6min**



STEG 2: JEG FORBRENNER DET FRISATTE FETTET **14min**

60 sekunders trening uten pause mellom øvelsene.



BRIDGE
60 SEK



SINGLE LEG BRIDGE
60 SEK



SIDELØFT PÅ
GULVET
60 SEK



OMVENDT
SIDELØFT
60 SEK



DONKEY KICKS
60 SEK



SQUAT
60 SEK



SUMO SQUAT
60 SEK

x 2

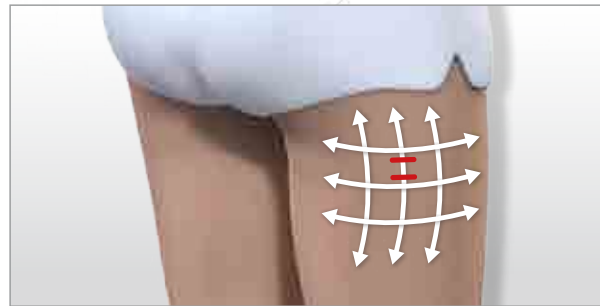
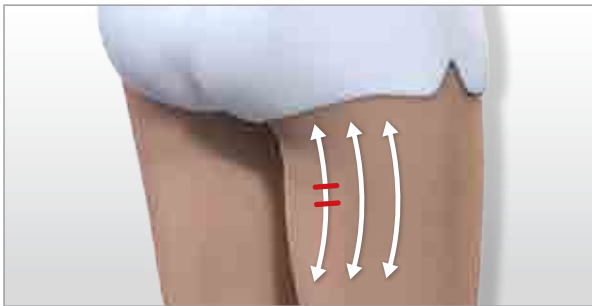


WGISP GYNOID UKE 7 OG 8

FREDAG: RIDEBUKSELÅR

STEG 1: BEHANDLING RIDEBUKSELÅR

6min



2:00 PER SIDA

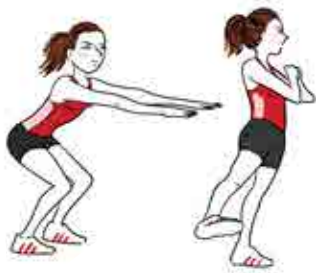


1:00 PER SIDA

STEG 2: JEG FORBRENNER DET FRISATTE FETTET

14min

60 sekunders trening uten pause mellom øvelsene.



SQUAT MED STRÄCKT
60 SEK



SIDELØFT
60 SEK



SUMO SQUAT
60 SEK



SINGLE LEG
BRIDGE
60 SEK



SIDELØFT MED
ROTASJON
60 SEK



OMVENDT
SIDELØFT
60 SEK



LATERAL SWING
STRAIGHT LEG
60 SEK

x 2



Del dine resultater:
#WellboxGetInShapeProgram

www.wellbox.no