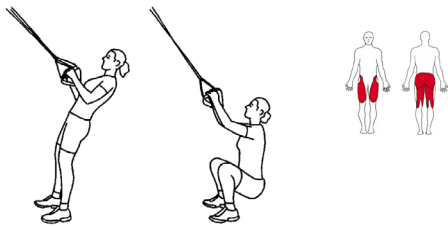


1. Markløft med kettlebell

Hold en kettlebell med begge hender, hold knær og hofter bøyd. Skuldre skal være noe tilbaketrukket, bryst opp og frem, stram mage og setemuskulatur. Med trykket i hælene løfter du vekten opp med strake armer ved å drive hoftepartiet fremover. Vend tilbake til utgangsstilling og gjenta.

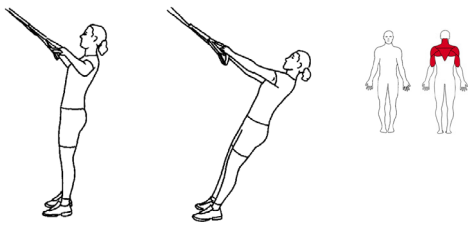
Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12



2. Knebøy i slynge

Stå på gulvet med skulderbreddes avstand med beina, Hold i håndtakene på slyngen med bøyde armer og albue inntil kroppen. Sett deg ned så langt du klarer mens du strekker ut armene og bruker slynga til støtte. Trykk så ifra med beina og reis deg opp, prøv å unngå bruke armene for mye.

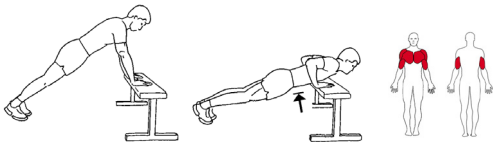
Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12



3. Roing i slynge

Start stående litt tilbakelemt mens du holder deg fast i slyngen. Senk deg bakover mens du strekker ut armene. Trekk deg så tilbake opp i startposisjonen ved hjelp av slyngen. Øvelsen gjøres tyngre ved å gå fremover og lettere ved å gå bakover. Hold kroppen strak og rett igjennom hele øvelsen.

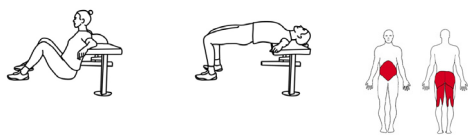
Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12



4. Pushups mot benk

Stå i push up stilling mot en benk. Ha et skulderbredt grep. Finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage", senk overkroppen mot benken og press tilbake.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12



5. Hipthrust på benk

Legg skulderpartiet ditt på en benk, ha føttene og setet i gulvet med knærne bøyd. Med armene hvilende på benken, strekkes hoften ut ved at du strammer setemuskulaturen. Senk setet ned mot gulvet og gjenta.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12



6. Knestående hofte løft m/hoft abduksjon

Ligg på siden med støtte av albue og kne i bakken. Start bevegelsen ved å skyve det underste kneet ned i bakken og løft hoften opp mot taket samtidig som du fører det øverste benet vekk fra kroppen. Reverser og kontroller bevegelsen tilbake til start.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12



