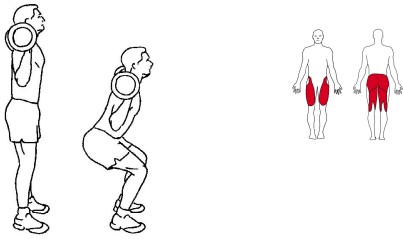


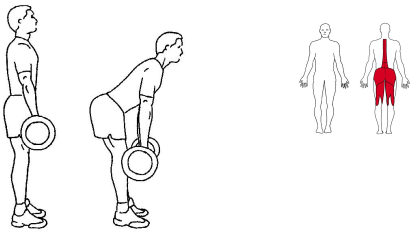
Dette er et treningsprogram for deg som ønsker en veltrent rumpe. Programmet passer best for deg som har noe treningserfaring. En forutsetning for at du kan starte opp med disse programmene er at du er skadefri.



1. Knebøy 2

Stå med lett utadroterte ben og la stangen hvile på skuldrene. Bøy ned til ca 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket framover under hele bevegelsen.

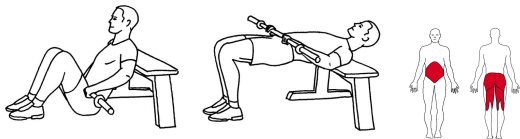
Vekt: kg, **Sett:** 4 , **Reps:** 12



2. Rumensk markløft 1

Hold stangen med overhåndsgrep hengende foran kroppen med strake armer i hoftehøyde. Skuldre skal være noe tilbaketrukket, bryst noe opp og frem, ryggen med naturlig svai og knærne lett bøyd. Senk stangen ved å sette setet ut samtidig som overkroppen senkes fremover. Se rett frem, behold skuldrene tilbaketrukket og ryggen strak under bevegelsen. Stangen senkes rett ned, hele tiden tett på kroppen. Gå så langt bevegeligheten tillater. Returner til utgangsposisjon ved å drive hoftepartiet fremover.

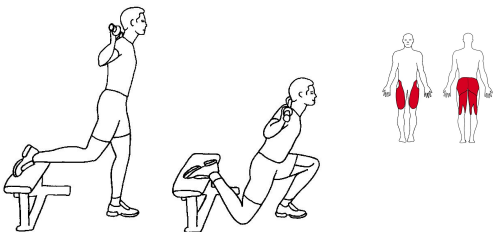
Vekt: kg, **Sett:** 4 , **Reps:** 12



3. Hip thrust på benk m/vektstang

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

Vekt: kg, **Sett:** 4 , **Reps:** 12

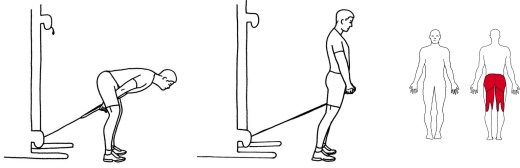


4. Bulgarsk utfall m/stang

Hold blikket rettet fremover under hele øvelsen. Start med en fot og stå med strakt ben, tyngdepunktet rett igjennom kroppen med noe mer tyngde på bakre halvdel av stamfot. Det benet som ikke trenes hviler på benken og forblir passiv gjennom øvelsen. Gjennom fokus på mage og korsrygg, skal hele kroppen holdes stabil gjennom alle deler av øvelsen. Trekk pusten på vei ned, hold i øvelsens nedre fase og pust deretter ut på vei opp (siste halvdel av oppløftet). Stopp ved 90° i kneleddet, hvor det er viktig at tyngdepunktlinjen ikke er for langt fremme eller for langt bak.

Vekt: kg, **Sett:** 4 , **Reps:** 10

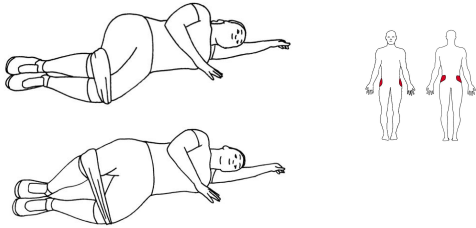




5. Pull through m/kabel

Stå med parallelle bein med ryggen mot apparatet. Kabelen er festet ved bakken med et tau i enden. Hold tauet mellom beina, ha strake armer og senk deg ned ved å bøye i hoftelrådet. Hold ryggen strak. Tyngdepunktet skal være mellom midtfot og hæl. Stram setemuskulaturen og strekk ut i hoftene igjen, slik at tauet drives frem og forbi lårene. Vend tilbake og gjenta.

Vekt: kg, Sett: 4 , Reps: 12



6. Kamskjell m/ strikk

Ligg på siden på en matte med underste arm strak over hodet. Bøy beina og plasser en strikk rundt knærne. Mens det nederste beinet er i ro løft det øverste benet oppover mot taket mot strikkens motstand.

Vekt: kg, Sett: 3 , Reps: 12

