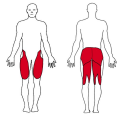
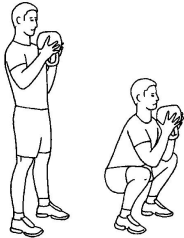


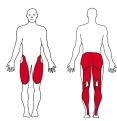
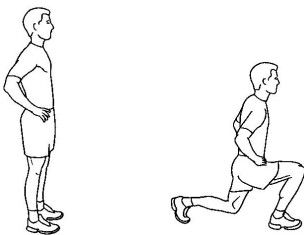
Dette er et program for deg som ønsker en sterk og veltrent rumpe. Du trenger ikke ha treningserfaring for å gjennomføre dette programmet. En forutsetning for at du kan starte opp med disse programmene er at du er skadefri.



1. Goblet squat

Start i en stående posisjon med kettlebellen fremfor, men tett intill kroppen. Albuene holdes rett ned under kulen. Ha tyngden på helene og sett deg ned i en dyp knebøy. Husk å ha hoften under kneleddet i bunnposisjon. Bruk bena til å strekke deg opp til startposisjon. Hold ryggen rak gjennom hele bevegelsen.

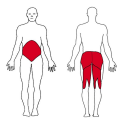
Sett: 3 , Reps: 12



2. Utfall fram 1

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.

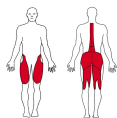
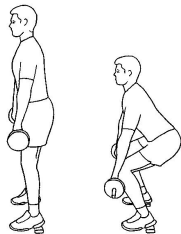
Sett: 3 , Reps: 12



3. Hip thrust 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.

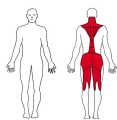
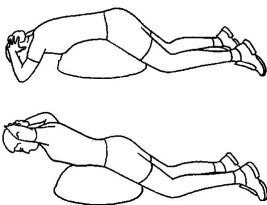
Sett: 3 , Reps: 12



4. Markløft 2

Stå med føttene i skulderbreddes avstand og en plankebit under hælene. Hold vektstangen med et bredt grep. Bøy ned til ca. 90° i knærne, hold ryggen rett og blikket fram. Press opp igjen og gjenta øvelsen.

Sett: 3 , Reps: 12



5. BOSU: Rygghev 1

Ligg på magen over BOSU-en med knærne i gulvet. Plasser hendene på bakhodet. Press skuldrene ned og løft overkroppen opp samtidig som du trekker skulderbladene sammen. Pass på å holde nakken i nøytralstilling. Se ned i gulvet. Hold posisjonen noen sekunder før du vender rolig tilbake til utgangsstillingen.

Sett: 3 , Reps: 12

