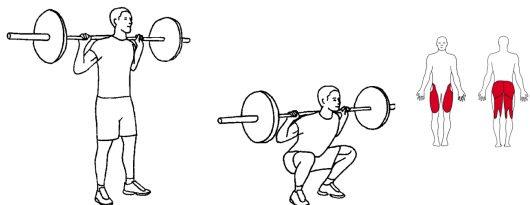


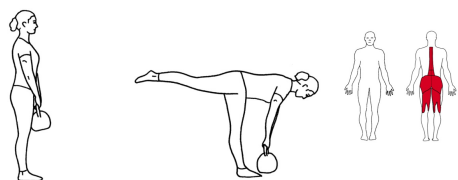
Anbefales minimum 2 ganger pr. uke



1. Knebøy med vektstang

Start stående med stangen hvilende bak nakken. Grepet er så smalt som mulig utenfor skuldrene. Tomlene rundt stangen. Bena er litt bredere enn hoftebredde. Brystet opp og ryggen spent. Sett deg "bak og ned" med setet. Hold en oppreist og nøytral rygg under hele bevegelsen. Stopp når hofteleddet er lavere enn kneleddet. Trykk gjennom hælen på vei opp til startposisjon.

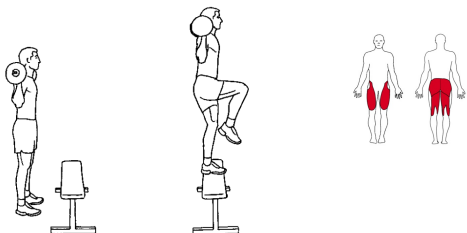
Vekt: **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 10-12**



2. Ettbens rumensk markløft m/kettlebell

Stå på ett ben, hold en kettlebell i begge hender foran hoften. Hold ryggen rett og blikket frem. Løft det bakre benet opp samtidig som du bøyer overkroppen fremover, hold ryggen rett. Beinet blir en forlengelse av overkroppen. Rett opp overkroppen igjen samtidig som du senker beinet tilbake til utgangsposisjon.

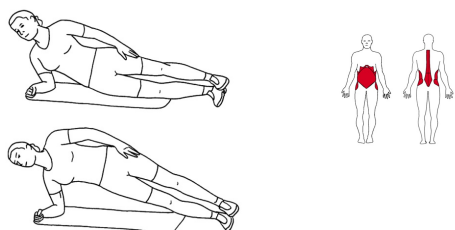
Vekt: **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 10-12**



3. Steg opp 3

Stå med stangen hvilende på skuldrene. Sett det ene benet opp på benken og løft deg opp samtidig som det andre ben føres opp og fram i en kneløft lignende bevegelse. Gjenta øvelsen med motsatt ben.

Vekt: **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 10-12**



4. Sideplanke m/benløft

Ligg på siden og støtt deg på albuen. Aktiver magemuskulaturen og hev bekkenet fra underlaget til kroppen er strak. Løft deretter øverste ben opp mot taket, senk rolig ned og senk til slutt bekkenet ned på matten igjen.

Vekt: **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 10-12**





5. Seteløft m/hantler

Ligg på ryggen med bøyde ben og hold hantler i hver hånd som du holder over hoftene. Løft setet opp fra gulvet til du har en rett linje mellom skulder og kne. Hold noen sekunder på toppen og senk rolig tilbake til utgangsstilling.

Vekt: **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 10-12**

