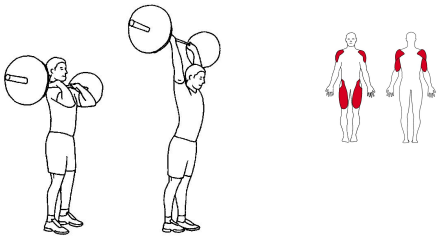
Hardworkout.no

Tren hele kroppen på 15 minutter!

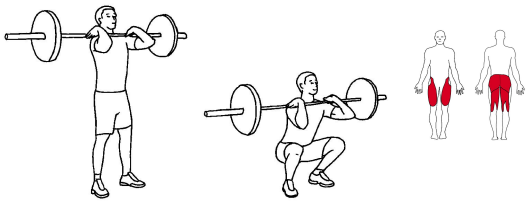
Denne effektive treningsøkten med kettlebell tar deg kun 15 minutter å gjennomføre. Sørg for å holde tempoet oppe under hele økten, og ikke hvil annet enn mellom settene. Øvelsene blir demonstrert med vektstang eller manualer, og selv om treningsøkten i utgangspunktet er lagt opp til bruk av kettlebell, er det samme hva du bruker.



1. Push-press

Start i en stående posisjon med vektstangen hvilende på skuldrene. Det er hoftebredde avstand mellom føttene. Hendene er plassert like utenfor skuldrene, og albuene er rett fremfor stangen. Stram mage og rygg. Start bevegelsen gjennom å gjøre en eksplosiv bøy og strekk i knærne, før stangen presses opp mot taket. Stangen skal gå i en rett linje opp mot taket, så hodet må trekkes litt bak for å tillate stangens bevegelse. Bevegelsen avsluttes på toppen med helt utstrekte armer, før stangen senkes kontrollert ned i startposisjon.
Det er viktig å holde overkroppen rett opp og ned, slik at ikke overkroppen faller fremover.

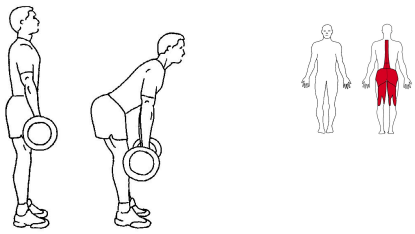
Vekt: **kg, Sett: 8 , Reps: 12**



2. Frontbøy

Start med stangen hvilende på skuldrene. Grepet ligger utenfor skulderbredde med fingrene rundt stangen eller i fingeruppene. Overarmen er parallell med gulvet og albuene peker rett fram. Balansen og trykket holdes midt på foten med føttene i skulderbredde fra hverandre. Hold overkroppen så oppreist som mulig, samtidig som du senker hoften"bak og ned". Hold albuene pekende framover og knærne over andre tå. Stopp når hofteleddet er lavere enn kneleddet.

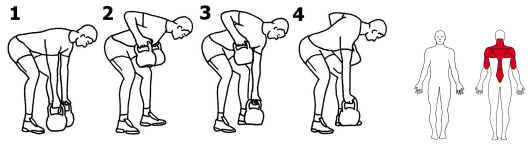
Vekt: **kg, Sett: 8 , Reps: 12**



3. Rumensk markløft

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.

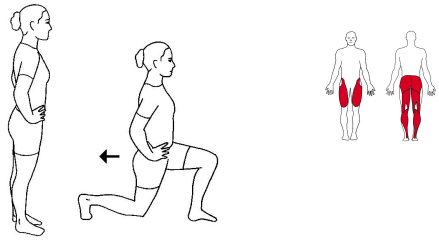
Vekt: **kg, Sett: 8 , Reps: 12**



4. Stående roing

Stå med overkroppen godt fremoverlent og med lett bøy i knærne. Ryggen skal være rett. Hold en kule i hver hånd. I denne posisjonen trekker du vekselvis en og en kule opp mot brystet ved å bøye i albueleddet og trekke skulderbladet inn mot ryggsøylen.

Vekt: **kg, Sett: 8 , Reps: 12**



5. Utfall bakover

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og ta et godt steg bakover samtidig som du faller bakover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.

Vekt: **kg, Sett: 8 , Reps: 12**

Vis video