

1. 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.

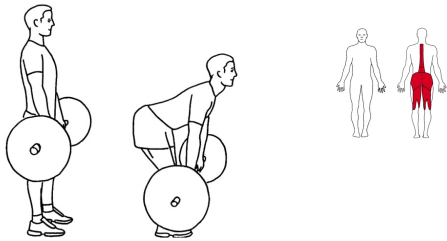
Sett: 3-4 , Repetisjoner: 8-12



2. Bulgarsk utfall på benk m/hantler

Stå med bakre ben på stol og en hantel i hver hånd. Senk deg ned til du har ca 90 grader i fremste kne og skyv deg opp til utgangsposisjon igjen. Kne og tå skal peke rett frem og ryggen holdes rett under hele øvelsen.

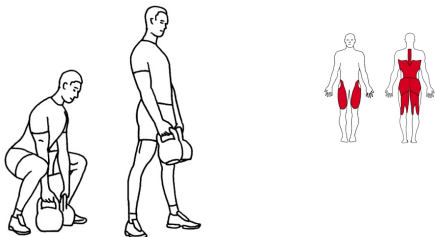
Sett: 3-4 , Repetisjoner: 8-12



3. Rumensk markløft m/vektstang

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.

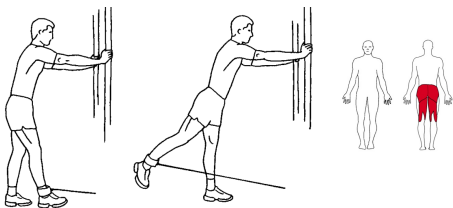
Sett: 3-4 , Repetisjoner: 8-12



4. Sumo markløft m/kettlebells

Start oppreist med bred benstilling og hold en kule i hver hånd foran kroppen. Sett rumpa ut og hold brystet høyt. Press knærne ut og senk rumpa mens kulene går rett ned mot føttene. Ved ønsket bunnposisjon reis deg opp i samme bane. Hold ryggen rett og skuldrene tilbaketrukket (retrahert).

Sett: 3-4 , Repetisjoner: 8-12



5. Stående benhev bak i kabel

Fest stroppen rundt ankelen og stå med fronten mot apparatet. Hofteleddet er lett bøyd på det aktive ben. Før benet bakover og strekk maksimalt i hoften. Bytt ben.

Sett: 3-4 , Repetisjoner: 8-12

