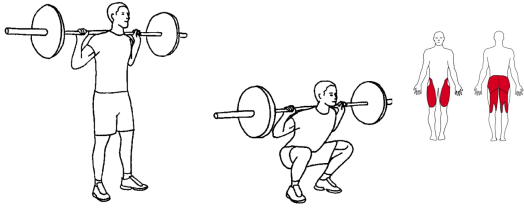


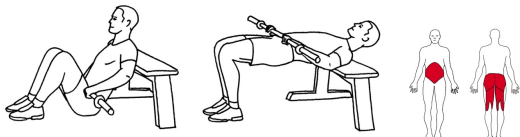
bein og rumpe øktplan



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.

Sett: 4 , Repetisjoner: 8-12



2. 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.

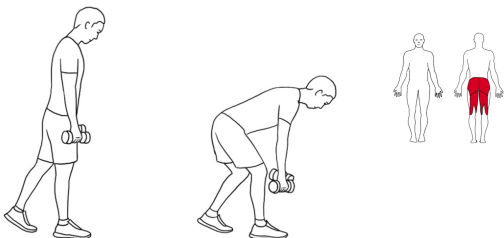
Sett: 4 , Repetisjoner: 8-12



3. 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.

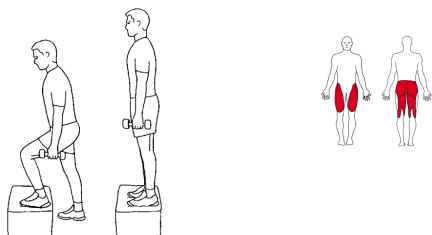
Sett: 4 , Repetisjoner: 8-12



4. Stagget stance rumensk markløft m/hantler

Stå med det ene benet litt foran det andre. Ha tyngden over ditt fremste ben. Hold noen hantler e.l. med strake armer rett ned fra kroppen. Bøy hoftene bakover samtidig som du lener overkroppen fremover og mot bakken. Hold ryggen strak og armene rett ned under hele bevegelsen.

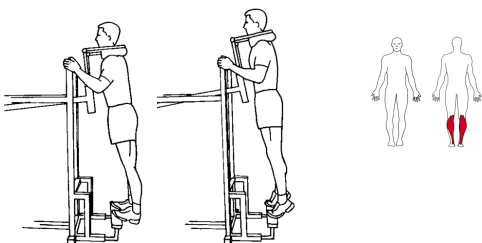
Sett: 4 , Repetisjoner: 8-12



5. Step up på boks m/ hantel

Hold en hantel i hver hånd. Plassér det ene benet oppe på benken/trappesteget. Bruk dette benet til å løfte resten av kroppen opp. Utfør øvelsen langsamt og kontrollert. Gjenta øvelsen med motsatt ben.

Sett: 4 , Repetisjoner: 8-12



6. Standing Calf i apparat

Plasser den forreste delen av føttene på fotbrettet. Stå med strake ben og med føttene i ca. hoftebreddes avstand. Press opp til tåstående. Senk tilbake.

Sett: 4 , Repetisjoner: 8-12

