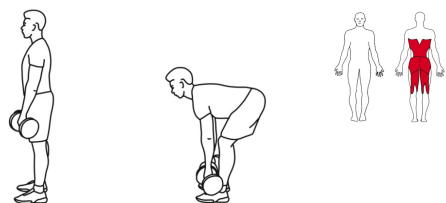




1. Goblet squat

Stå med bred benstilling og med en kettlebell i hænderne som du holder i brysthøjde. Gå ned i en dyb knæbøjning vær opmærksom på at at knæ og tæer peger samme vej. Før dig op til udgangsposition igen.

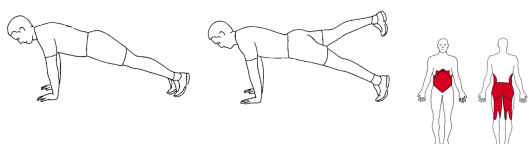
Vægt: 10 kg, Sæt: 3 , Gentagelser: 8



2. Rumænsk dødløft m/ håndvægte

Start stående med håndvægtene i hænderne. Bevægelsen startes ved at skyde hoften bagover mens armene sænkes ned mod underlaget, til overkroppen er næsten parallel med gulvet. Knæene kan være let bøjede. Hold håndvægtene langs låret og tæt på kroppen gennem bevægelsen. Skyd hoften frem og løft overkroppen således at du returnerer tilbage til oprejst position, før bevægelsen gentages.

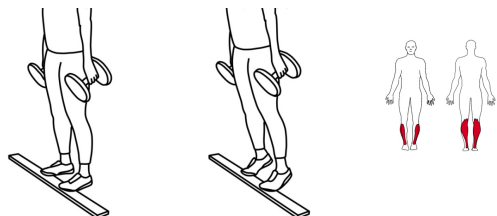
Vægt: 10 kg, Sæt: 3 , Gentagelser: 8



3. Planken m/benløft, hender og fødder

Stå på strakte arme og tæer. Vær påpasselig med at holde ryggen ret under hele øvelsen. Hold stillingen mens du løfter det ene ben op fra gulvet, gentag med modsatte ben.

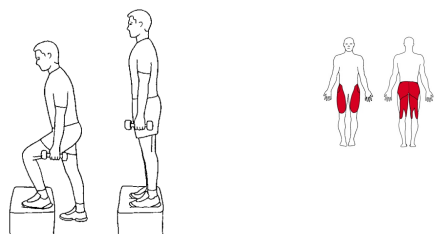
Sæt: 3 , Gentagelser: 12



4. Stående tåhævning m/håndvægt

Stå på et stykke træ. Placer benene i hoftebreddes afstand og hold en håndvægt i hver hånd. Kun den forreste del af fødderne skal berøre træstykket. Pres op til tåstående og sænk tilbage.

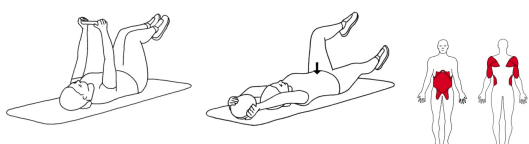
Vægt: 10 kg, Sæt: 3 , Gentagelser: 12



5. Step Up på boks m/håndvægt

Hold en håndvægt i hver hånd. Placer det ene ben på bænken/trappetrinnet. Brug dette ben til at løfte resten af kroppen op. Udfør øvelsen langsomt og kontrolleret. Gentag øvelsen med det modsatte ben.

Vægt: 10 kg, Sæt: 3 , Gentagelser: 12



6. Modifieret Dead Bug m/vægtskive

Lig på ryggen på en måtte. Løft benene til en 90° vinkel i hoften og knæ. Hold en vægtskive med begge hænder. Hold kontakten mellem lænd og måtte. Sænk vægtskiven bagud og ned imod underlaget samtidig med at du strækker det ene ben ud. Vend tilbage og gentag med modsatte ben.

Vægt: 10 kg, Sæt: 3 , Gentagelser: 12

