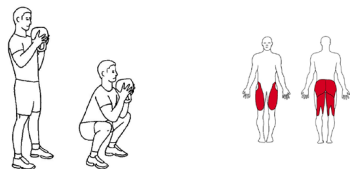


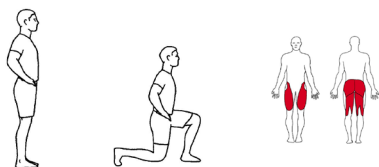
Dette er et program for deg som ønsker en sterk og veltrent rumpe. Du trenger ikke å ha treningserfaring for å gjennomføre dette programmet. En forutsetning for at du kan starte opp med disse programmene er at du er skadefri. Dersom du trenger veiledning med en skade eller plage anbefaler vi deg å ta kontakt med en av 3T-Klinikkens behandlere.



1. Goblet squat

Start i en stående posisjon med kettlebellen fremfor, men tett intill kroppen. Albuene holdes rett ned under kulen. Ha tyngden på helene og sett deg ned i en dyp knebøy. Husk å ha hoften under kneleddet i bunnposisjon. Bruk bena til å strekke deg opp til startposisjon. Hold ryggen rak gjennom hele bevegelsen.

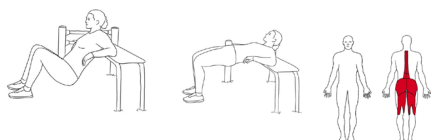
Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 12**



2. Utfall fremover

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og gå framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Overkroppen skal være rett. Trykk ifra og gå videre til et nytt steg. Knekontroll og nøytral rygg er viktig gjennom hele bevegelsen.

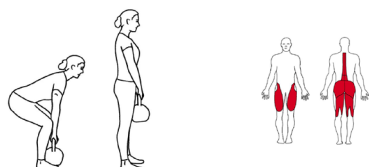
Sett: 3 , Reps: 10



3. Hip thrust

Legg skulderpartiet ditt på en benk, ha føttene og setet i bakken med knærne bøyd. Med armene hvilende på benken, strekkes hoftene ut ved at du strammer setemuskulaturen. Hold ett sekund før du senker setet ned mot bakken igjen og gjenta. Dersom du ønsker mer belastning kan du legge en manual i fanget.

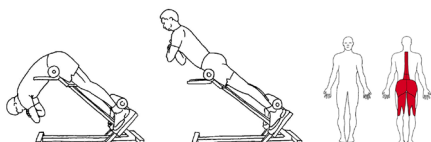
Sett: 3 , Reps: 12



4. Markløft m/én kettlebell

Hold en kettlebell med begge hender, knær og hofte bøyd. Skuldre skal være noe tilbaketrukket, bryst opp og frem, stram mage og setemuskulatur. Med trykket i hælene løfter du vekten opp med strake armer ved å drive hoftepartiet fremover. Vend tilbake til utgangsstilling og gjenta.

Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 12**



5. Strake rygghev

Ligg med strake ben og la overkroppen henge ned mot gulvet. Stram opp i magen og i korsryggen, og løft overkroppen i en rolig bevegelse samtidig som du strammer rumpa. Under bevegelsen er overkroppen strak. Senk rolig tilbake og gjenta.

Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 12**



 **Vis video**