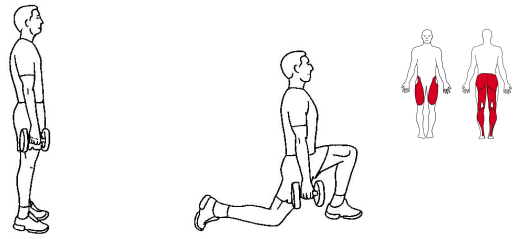
Hardworkout.no

Treningsprogram: Stram opp lår og rumpe!

Dette treningsprogrammet strammer opp lår og rumpe og styrker musklene i underkroppen. Programmet er enkel og effektivt.



1. Utfall fram

Stå med samlede ben og hold hantlene ned langs siden. Løft det ene benet og fall framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.

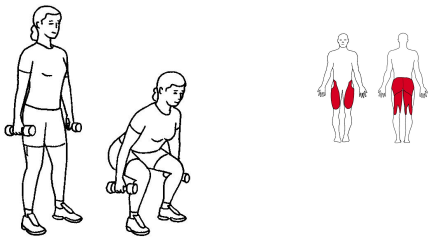
Sett: 3 , Reps: 10

2. Utfall til siden med hantler

NB: Utfør øvelsen med hantler.

Start i en ståenede posisjon, med føttene sammen og en handel i hver hånd. Gjør et steg ut til siden, samtidig som du setter setet ned og bak over helen på den aktive foten. Når foten treffer gulvet bremses bevegelsen. Ved sluttstilling er det aktive benet bøyd, og standbenet er tilnærmet strakt. Returner hurtig til startstillingen.

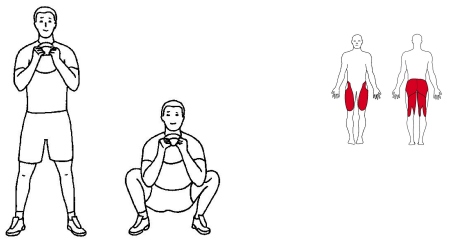
Sett: 3 , Reps: 10



3. Knebøy med hantler

Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene og en hantel i hver hånd. Bøy ned til ca 90 grader i knærne og skyv opp til utgangsposisjon igjen. Hold ryggen rett under hele øvelsen.

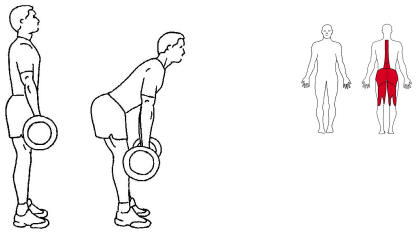
Sett: 3 , Reps: 10



4. Goblet squat

Stå med bred benstilling og med en kettlebell i hendene som du holder i brysthøyde. Gå ned i en dyp knebøy, pass på at knær og tær peker samme vei. Skyv deg opp til utgangsposisjon igjen.

Sett: 3 , Reps: 10

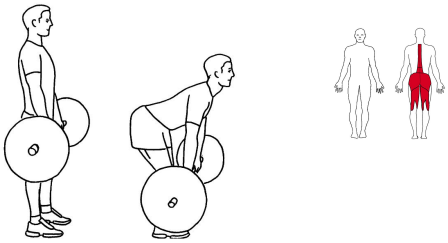


5. Rumensk markløft med handler

Hold hantlene 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 , Reps: 10

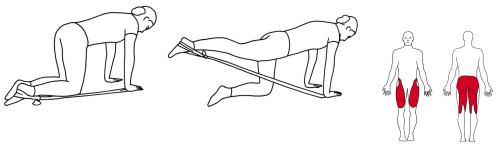
Vis video



6. Rumensk markløft stive bein

Hold hantlene 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 , Reps: 10



7. Fraspark med strikk

Stå på alle fire med en strikk festet rundt det aktive beinet. Hold strikken med hånden på samme side. Spark bakover ved å strekke ut i kne og hofte. Marker sluttposisjonen og vend tilbake til utgangsstilling før du gjentar.

Sett: 3 , Reps: 10