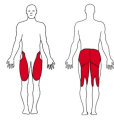


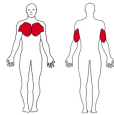
Fokus: Styrke og skadesforebyggelse



1. Goblet squat

Start i en stående position med kettlebellen foran, men tæt indtil kroppen. Albuerne holdes lige ned under kuglerne. Hav tyngden på hælene og sæt dig ned i en dyb knæbøjning. Husk at have hoften under knæleddet i bundpositionen. Brug benene til at strække dig op til startpositionen. Hold ryggen strakt gennem hele bevægelsen.

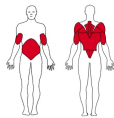
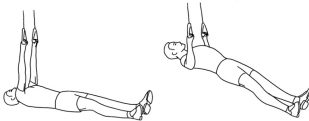
Sæt: 3 , Gentagelser: 8



2. Smal push-up

Stå på fødder og hænder med en strakt, fast krop. Hav mere end skulderbredde afstand mellem hænderne. Sænk kroppen ned mod gulvet og pres tilbage op, uden at bøje i hoften.

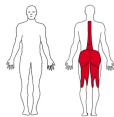
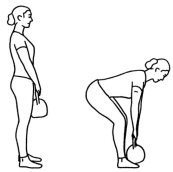
Sæt: 3 , Gentagelser: 8-12



3. Rygliggende roning m/slynger - Bøj evt. benene

Liggende på ryg med strakte ben. Hænder i Powergrips. Powergrips i højde med hænder når strakte arme strækkes mod loftet. Ophængspunkt over skuldre. 1. Træk skulderbladene sammen 2. Løft strakt krop ved at udføre en ro-bevægelse med albuer ud til siden 3. Returnere til udgangsposition.

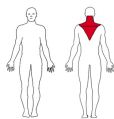
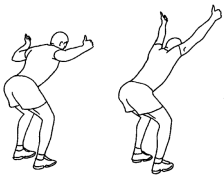
Sæt: 3 , Gentagelser: 8



4. Rumænsk dødløft m/én kettlebell - Fokus på bagkæde og kontrol

Hold en kettlebell med begge hænder foran hoften. Skuldrene skal være let tilbagetrukket, brystet let op og fremad, ryggen med naturligt svaj og knæene let bøjet. Før bagdelen bagover og sænk vægten ned mellem fødderne. Gå så langt som bevægelsen tillader. Returner derefter til udgangspositionen ved at føre hoftepartiet fremad.

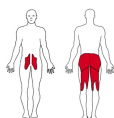
Sæt: 3 , Gentagelser: 8



5. Foroverbøjet Y til T - Stabilitet og rotator cuff (brug elastik)

Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne og bøj ??let i hofter og knæ. Har omkring 90 grader i både skulder- og albueled. bevæg dine arme frem og over hovedet til et Y. Vende tilbage til udgangspositionen ved at trække skulderbladene ned og derefter bøje i albuen. Ryggen holdes ret under hele øvelsen.

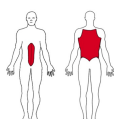
Sæt: 2 , Gentagelser: 10



6. Etbens bækkenløft m/bøjede knæ

Lig på ryggen med armene over kors på brystet. Bøj hofte og knæ i en cirka 90 grader og placer den ene ankel på en stol. Det andet ben holdes op i luften. Aktiver bagsiden af låret og løft dig op således at bagdelen løftes fra jorden og overkroppen er strakt i luften. Sænk dig roligt ned igen.

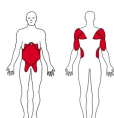
Sæt: 3 , Gentagelser: 6-8



7. Håndstående planke med skulderberøring

Stå med hænder og fødder i underlaget og hold resten af kroppen strakt som en planke. Løft en hånd fra underlaget og før den mod modsatte skulder. Før den så langsomt tilbage og gentag på modsatte side. Hold resten af kroppen så stabil som mulig under hele øvelsen.

Sæt: 3 , Varighed: 30 sek.



8. Modifieret Dead Bug m/ let 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.

Sæt: 3 , Gentagelser: 10

