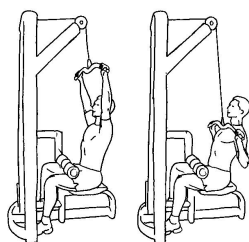


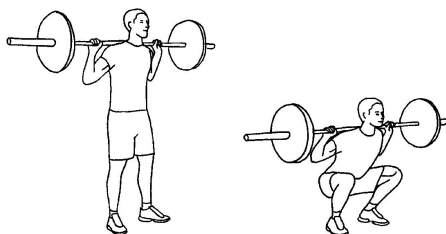
### Markløft m/én kettlebell

Hold en kettlebell med begge hender, knær og hofter 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.



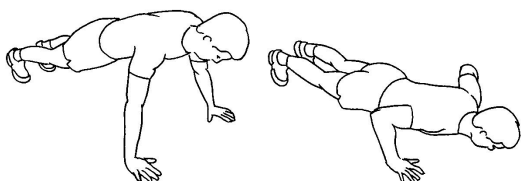
### Nedtrekk til bryst

Ta et bredt grep, legg deg litt bakover og kikk skrått opp. Press brystkassen fram og trekk stangen ned til brystet. Før langsomt tilbake og gjenta. For å øke bevegelsesbanen og for å engasjere skulderbladmuskulaturen ytterligere kan bevegelsen gjerne startes med å trekke skulderbladene ned og bak og at en "slipper" skuldrene helt opp når en vender tilbake til utgangsposisjon igjen.



### 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.

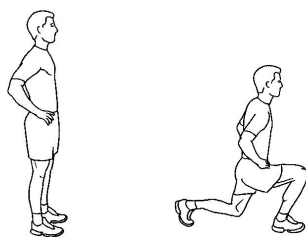


### Push up

Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.

Kan utføres inntil vegg, på benk, på kne og strak.

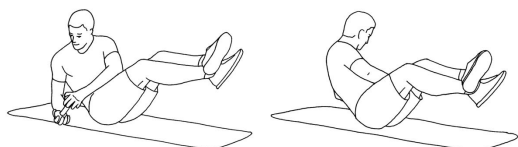
**Sett:** , **Reps:**



### Utfall fram

Stå med samlede ben og sett armene i 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:** , **Reps:**



### Russian Twist m/hantel

Sitt på en matte og hold en hantel med begge hender foran deg med bøyde albuer. Len overkroppen litt bakover og løft føttene opp fra maten. Før hantelen til siden slik at du rotérer overkroppen kontrollert. Gjenta vekselvis fra side til side.

