

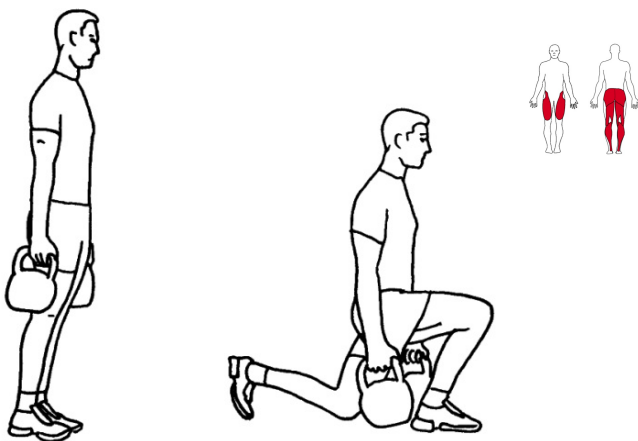
1. Kettlebell Clean and Press

Plasser en kettlebell mellom føttene. Ta tak i håndtaket på kettlebell'en med én hånd. Press hoften fremover og reis deg opp samtidig som du trekker kula opp (kort vektarm) Rotér hånden slik at kula legger seg inntil håndbaken, hånden inntil brystet og tommel peker bakover. Herfra presser du kula opp mot taket (hvilende mot håndbak/underarm). Følg samme prosedyre ned igjen.



2. Knebøy m/kettlebell

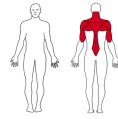
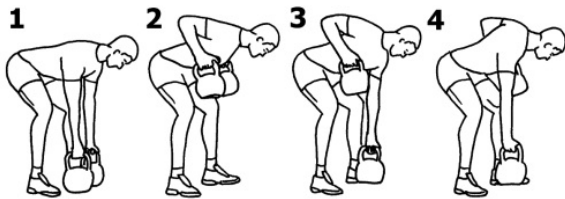
Hold en kettlebell med begge hender foran hoften. Beina er litt bredere enn hoftebredde. Brystet opp og ryggen spent. Bøy knær og hofter. Hold en oppreist og nøytral rygg under hele bevegelsen. Stopp ved ca 90° i kneleddet. Trykk gjennom hælen på vei opp til startposisjon.



3. Utfall m/kettlebells

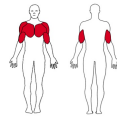
Stå opp reist og hold en kule i hver hånd på siden av hoftene. Ta et steg fremover og hold overkroppen loddrett. Senk hoftene vertikalt mot gulvet til bakre kne er nær å berøre gulvet. Fremre fot skal ha kne over foten og bak tær. Skyv med fremre bein tilbake til utgangsposisjonen.





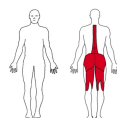
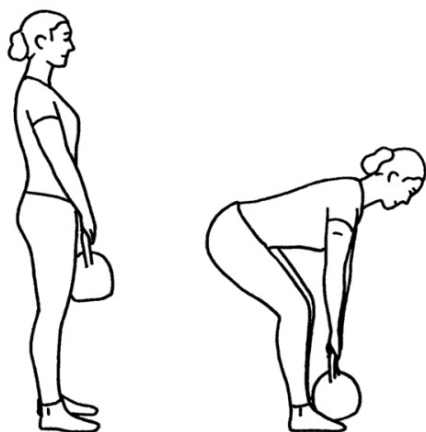
4. Stående roing m/kettlebells

Stå med overkroppen godt fremoverlent og med lett bøy i knærne. Ryggen skal være rett. Hold en kule i hver hånd. I denne posisjonen trekker du vekselvis en og en kule opp mot brystet ved å bøye i albueleddet og trekke skulderbladet inn mot ryggsoylen.



5. Enarms skulderpress m/bunnen opp

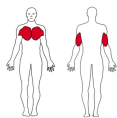
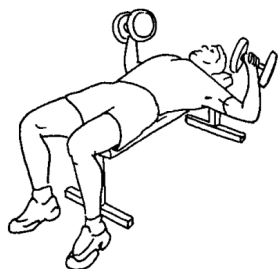
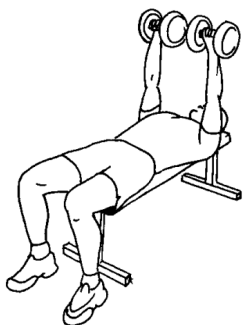
Stå oppreist med en hånd i siden. Fiksér mage- og korsryggregionen og hold en kettlebell med bunnen opp i den andre hånden i skulderhøyde. Løft kettlebellen opp over hodet til albuen er strak. Senk rolig ned igjen og gjenta.



6. Rumensk markløft m/én kettlebell

Hold en kettlebell med begge hender foran hoften. Skuldre skal være noe tilbaketrukket, bryst noe opp og frem, ryggen med naturlig svai og knærne lett bøyd. Før setet bakover og senk vekten ned mellom føttene. Gå så langt bevegeligheten tillater. Returner til utgangsposisjon ved å drive hoftpertiet fremover.





7. Liggende brystpress

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hold hantlene på strake armer over brystet. Senk hantlene i en svak bue mot utsiden av skuldrene og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet. Unngå for mye svai i korsryggen.

