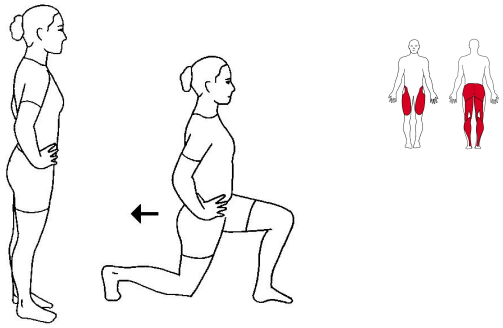
Hardworkout.no

4 kraftfulle øvelser for sterke og muskuløse bein!

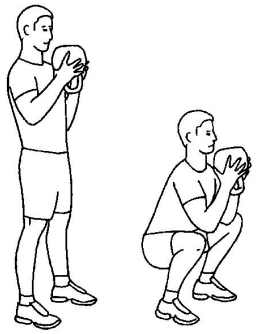
Treningsøkta er basert på Pareto-prinsippet. For trening av beinmusklene betyr dette at store øvelser som knebøy, utfall, step-up og markløft, utgjør 20% av treningen, men står for 80% av muskelveksten.



1. Utfall bakover

Stå med samlede ben og hold vektstangen bak nakken med et overhåndsgrep. Løft det ene benet, og ta et godt steg bakover samtidig som du faller bakover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.

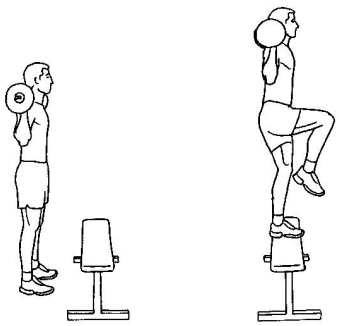
Sett: 3 , Reps: 10 per fot



2. 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.

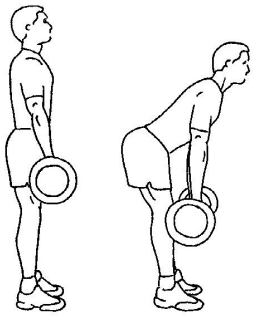
Sett: 4 , Reps: 8



3. Steg opp 3

Stå med stangen hvilende på skuldrene. Sett det ene benet opp på benken og løft deg opp samtidig som det andre ben føres opp og fram i en kneløft lignende bevegelse. Gjenta øvelsen med motsatt ben.

Sett: 3 , Reps: 10 per fot



4. Rumensk markløft

Hold stangen 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: 12

Vis video