

Her har du 9 grundøvelser, som du kan træne med en kettlebell.

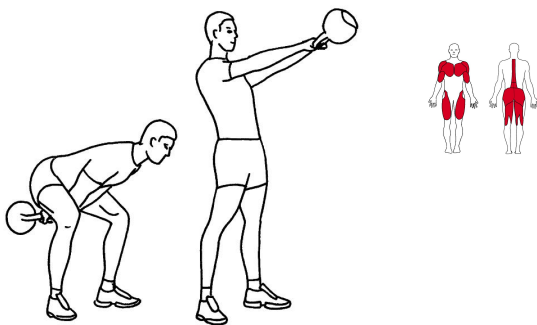
Udvælg evt. nogle øvelser til dit træningspas, eller inkluder alle øvelser i ét og samme træningspas. Det er op til dig.

Når du træner, så lav 1 sæt med 7-10 gentagelser til hver øvelse. Gå derefter i gang med den nye øvelse og gør det samme.

Gennemfør 3 runder i alt svarende til 3 sæt per øvelse.

Hvis du har spørgsmål, så er du velkommen til at kontakte mig på iformsupport.dk

Mvh.
Thomas Andersen
Fysioterapeut
www.iformsupport.dk

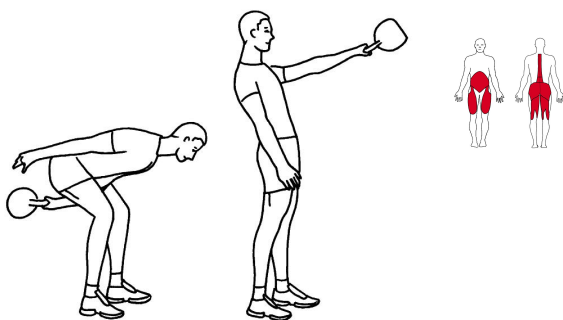


1. To hånds sving

KB holdes med et løst greb under hele øvelsen. Armene holdes strakte i bunden og kan evt. bøjes lidt i toppen. Hoften genererer den power, der får KB til at ende i skulderhøjde. Lænderyggen holdes ret under hele øvelsen. Armene skal holdes så tæt på hoften som muligt under swinget fra bunden, og kb skal forblive i en lige forbindelse med armene. Hoften skal arbejde frem og tilbage og IKKE op og ned. Skuldrene holdes tilbage, og nakken i en lige forbindelse med ryggen.

Husk: ikke trække KB op med armene, den skal bevæges v.h.a. den eksplosive hoftebevægelse

Vægt: Valgfri kg, Sæt: 3 , Reps: 7-10

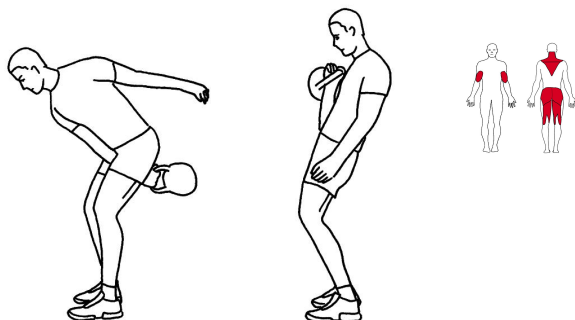


2. Et hånds sving

Næsten samme beskrivelse som 2 hånds swing. Den frie arm skal bevæges med, så den er med at generere ekstra power til hoftebevægelsen. Husk at holde lænderyggen ret.

Vægt: Valgfri kg, Sæt: 3 , Reps: 7-10

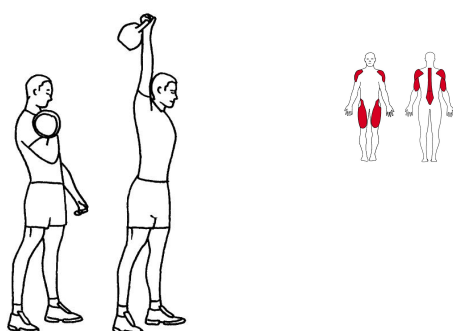




3. Et hånds clean til rackposition

KB svinges v.h.a. et lille hofte-sving op i rackposition. Forsøg at få KB ind fra siden og ikke oppefra. Når du er i rack position, skal du kunne røre næsen med fingeren

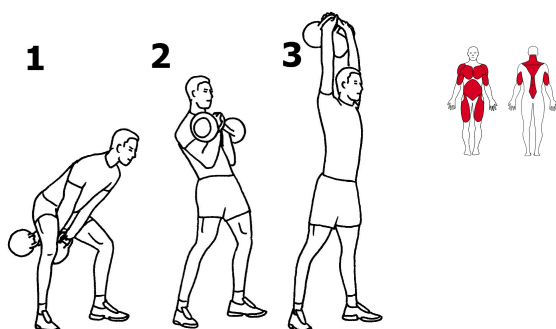
Vægt: Valgfri kg, Sæt: 3 , Reps: 7-10



4. Overhead pres fra rackposition

Øvelsen udføres fra rackposition. Fra denne pos. presses KB lige op, knæ og hofte forbliver strakte. Overkroppen føres lidt frem, så armen bliver låst. Dette kan ses ved, at den strakte arm kommer bag øret (fra profil). KB skal være lige over skulderen og ikke over hovedet. Lillefingeren skal pege fremad.

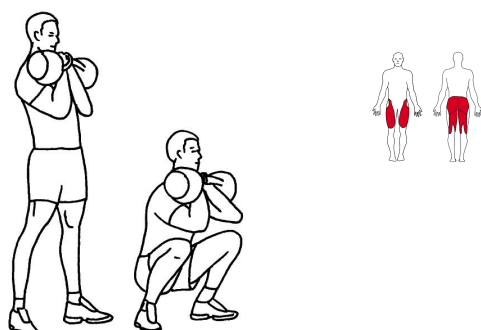
Vægt: Valgfri kg, Sæt: 3 , Reps: 7-10



5. Clean and pres

Et mix af "Clean til rackposition" og "Overhead pres fra rackposition" - se disse øvelser.

Vægt: Valgfri kg, Sæt: 3 , Reps: 7-10

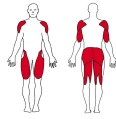
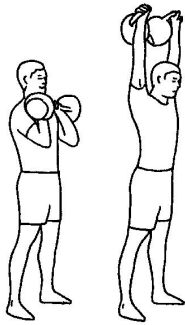


6. Squat med KB i rack position

Start med KB i rackposition. Fødder og knæ peger i samme retning, og er placeret i ca. skulderbredde. Sæt dig ned ved at skyde hoften tilbage (som at sætte sig på en stol). Hold lænderyggen ret under helebevægelse. Rejs dig op i samme bevægelinie.

Vægt: Valgfri kg, Sæt: 3 , Reps: 7-10

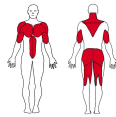
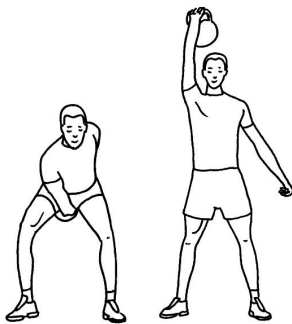




7. Thrusters

Mix af "Squat med KB i rack position" og "Overhead pres fra rack position" (se disse øvelser). Udføres i forlængelse af hinanden

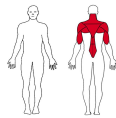
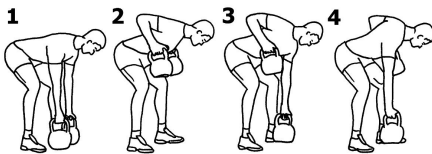
Vægt: Valgfri kg, Sæt: 3 , Reps: 7-10



8. Snatch

Beskrivelse følger !

Vægt: Valgfri kg, Sæt: 3 , Reps: 7-10



9. Stående row

Start i grundstilling med to kugler mellem benene. Bøj overkroppen fremover meds du sænker kuglerne mod gulvet. Ret ryggen i akselinjen. Træk kuglen/kuglerne op mod mellemgulvet.

Vægt: Valgfri kg, Sæt: 3 , Reps: 7-10

