

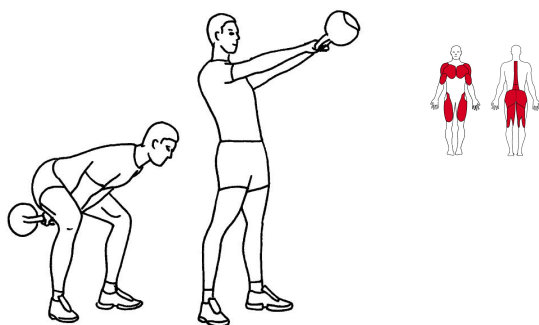
Iformsupport

Rygprogram med kettlebells

Af: Thomas Andersen



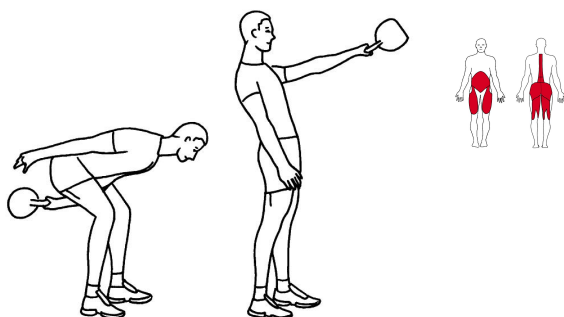
Rygprogrammet inkluderer 8 øvelser, som kræver 2 kettlebells, der vejer det samme. Øvelserne er grundøvelser med kettlebells, som primært træner ryg og ben, men du får også arme, skuldre og maven med. Du kan gennemføre rygprogrammet 2-3 gange om ugen. Husk at have mindst en hviledag imellem dine træningspas.



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 linje 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 at trække KB op med armene - den skal bevæges v.h.a. den eksplosive hoftebevægelse.

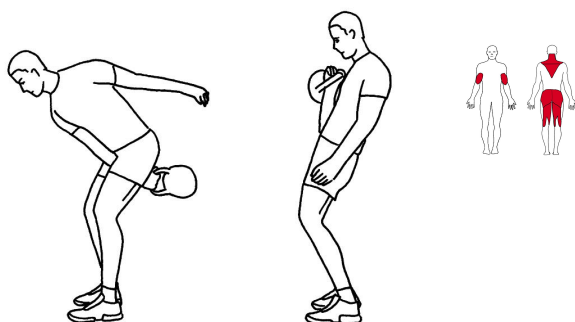
Vægt: Valgfri kg, Sæt: 4 , Reps: 15-20



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: 4 , Reps: 8-10

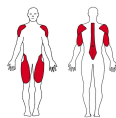
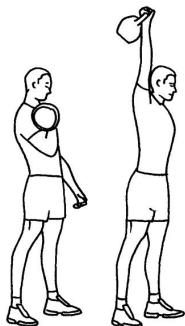


3. Et hånds sving til skulder

KB svinges v.h.a. et lille hoftesving op til skulderen. Forsøg at få KB ind fra siden og ikke oppefra. Du ved, at KB er i skulderposition, når du kan røre næsen med fingeren.

Vægt: Valgfri kg, Sæt: 4 , Reps: 8-10

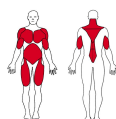
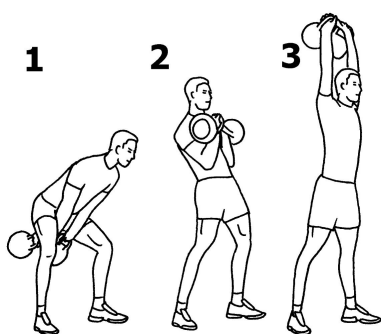




4. Overhead press fra skulderposition

Øvelsen udføres fra skulderposition, hvor KB presses 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. KB skal være lige over skulderen og ikke over hovedet. Lillefingeren skal pege fremad.

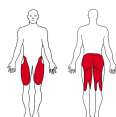
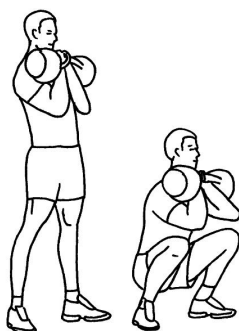
Vægt: Valgfri kg, Sæt: 4 , Reps: 8-10



5. Clean and press

Clean and Press kombinerer "Sving til skulderposition" og "Overhead pres fra skulderposition".

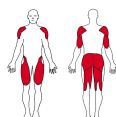
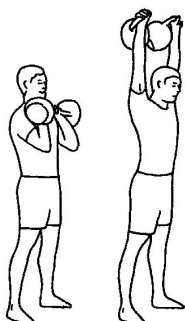
Vægt: Valgfri kg, Sæt: 4 , Reps: 8-10



6. Squat med KB i skulderposition

Start med KB i skulderposition. 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 hele bevægelsen. Rejs dig op i samme bevægelinie.

Vægt: Valgfri kg, Sæt: 4 , Reps: 8-10

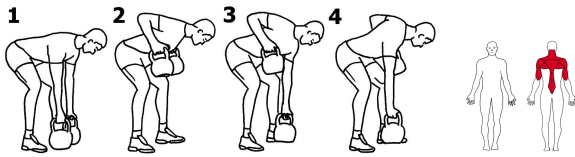


7. Thrusters

Thrusters er en kombination af "Squat" og "Overhead press" og udføres i forlængelse af hinanden. Først føres KB over skulderhøjde. Dernæst laves et squat, imens KB er presset op over hovedhøjde.

Vægt: Valgfri kg, Sæt: 4 , Reps: 8-10





8. Stående row

Start i grundstilling med to KB imellem benene. Bøj overkroppen fremover, imens du sænker kuglerne mod gulvet. Ret ryggen i akselinjen. Træk KB's op mod mellemgulvet.

Vægt: Valgfri kg, Sæt: 4 , Reps: 8-10

