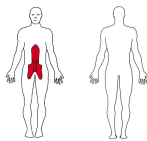


### 1. Liggende benløft 1

Ligg på ryggen med strake ben og armene ned langs siden litt ut fra kroppen. Hold bena nokså strake under hele øvelsen. Løft bena opp til de er horisontale, senk bena rolig ned til de nesten treffer gulvet og gjenta.

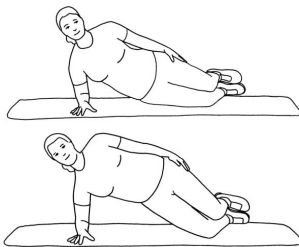
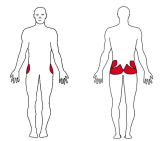
Sett: 3 , Reps: 10



### 2. Sideliggende kamskjell

Ligg på siden og støtt hodet mot den ene hånden. Trekk bena litt imot deg slik at du har bøy i både knær og hofter. Løft det øverste kneet og roter benet utover, mens du holder føttene samlet. Gjenta mot motsatt side.

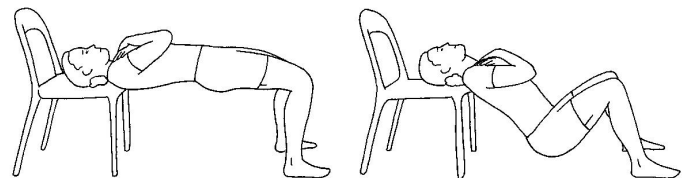
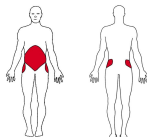
Sett: 3 , Reps: 10



### 3. Sideliggende bekkenhev

Ligg på siden med bøyde knær og støtte mot den ene albuen. Finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Trekk magen inn mot ryggen og hev bekkenet til kroppen er strak. Hold 3-4 sek. og senk deg ned igjen. Gjenta gitt antall repetisjoner. Gjenta mot motsatt side.

Sett: 3 , Reps: 10



### 4. Hip thrust

Legg skulderpartiet ditt på en stol eller benk. Ha armene i kryss foran brystet, føttene i gulvet og ca 80-90 grader bøy i knærne. Senk setet ned mot gulvet og skyv deretter hoften så høyt opp som du klarer ved å stramme setemuskulaturen. Senk rolig ned igjen og gjenta.

Sett: 3 , Reps: 10

