

#1 Squat

MANPOWER



1. Stil dig med let spredte ben
2. Lad tæer og knæ pege i samme retning
3. Bøj benene og lad numsen søge så langt ned mod gulvet som muligt
4. Hold hælene i gulvet
5. Hold ryggen ret og brystet højt i hele øvelsen
6. Kom tilbage til udgangspositionen

#2 Lunges

MANPOWER



1. Hoftebreddes afstand mellem fødderne
2. Træd et stort skridt frem med det ene ben
3. Fødder og knæ peger i samme retning
4. Bøj forreste ben, hold ryggen ret
5. Vægten i midten
6. Stræk forreste ben igen og kom tilbage til udgangspositionen

#3 Glute Bridge

MANPOWER



1. Hoftebreddes afstand mellem fødderne
2. Hælene placeres tæt på numsen
3. Vægten i hælene
4. Klem ballerne sammen
5. Løft hoften mod loftet
6. Kom tilbage til udgangspositionen

#4 Rumænsk dødløft

MANPOWER



1. Tæer og knæ peger fremad i samme retning
2. Ret ryggen
3. Hoftebreddes afstand mellem fødderne
4. Kettlebell er placeret foran kroppen i begge hænder
5. Hoften føres bagud samtidig med at vægten nærmer sig gulvet
6. Let bøj i knæleddet
7. Kom tilbage til udgangspositionen
8. Lad vægten føres tæt ved kroppen under hele øvelsen

#5 Step ups

MANPOWER



1. Hold vægten på den fod, der trædes op med i hele øvelsen
2. Hold coren stabil og ryggen ret

#6 Push up

MANPOWER



Bred eller smal afstand mellem hænderne. Bred stand træner primært brystet, mens smal stand træner primært triceps.

1. Start i plankeposition, spænd op i maven
2. Sænk dig langsomt mod gulvet i en lige linje
3. Skub dig væk fra gulvet igen

#7 Floor Press

MANPOWER



Liggende flat på gulv med en kettlebell i hver hånd.

1. Albuerne ind til kroppen i udgangspositionen
2. Spænd i maven
3. Pres kettlebells lige op mod loftet, så hænderne er placeret over skulderne

#8 *One arm skulder pres*

MANPOWER



1. Spænd i maven
2. Hold kroppen stabil under hele øvelsen
3. Pres vægten lige op mod loftet, så hånden er placeret over skulderen
4. Sænk langsomt vægten igen. Albuen peger mod gulvet

#9 Dips

MANPOWER



1. Hænderne placeres på hver side af kroppen på en skammel/stol
2. Overkroppen er lodret
3. Benene enten strakte eller bøjede
4. Bøj i albueleddet
Albuerne peger bagud
5. Kom tilbage til udgangspositionen

#10 One arm row

MANPOWER



Trækket kan være smalt eller bredt. Ved smalt træk, føres albuen tæt ved kroppen.

1. Ret ryg og let foroverbøjning
2. Hoften skydes bagud
3. Nakken i neutral position
4. Stabil core
5. Træk kettlebellen op, så albuen netop passerer kroppen og peger op mod loftet

#11 Partner Row

MANPOWER



1. Den ene indtager en plankeposition med let spredte ben. Det er vigtigt at have en stabil core
2. Den anden stiller sig med let spredte ben mellem makkerens ankler
3. Hoften skubbes tilbage og ryggen holdes ret for den stående
4. Den stående griber fat i makkerens ankler og trækker dem op mod sig selv
5. Albuerne holdes tæt ved kroppen og peger op mod loftet

#12 Walkout

MANPOWER



1. Start stående
2. Gå ud med hænderne til en plankeposition
3. Spænd i maven så du ikke taber hofte/mave, når du står i planken
4. Gå tilbage med hænderne igen til udgangsposition

#13 Planke

MANPOWER



Kan udføres på hænder eller underarme.

1. Kroppen holdes i en lige linje
2. Pres mod gulvet
3. Spænd maven

#14 *Dead Bug*

MANPOWER



1. Pres lænden mod gulvet
2. Løft benene væk fra gulvet
3. Modsatte arm og ben søger mod gulvet
4. Kom tilbage til udgangspositionen
5. Skift arm og ben

#15 *Supermand*

MANPOWER



1. Lig på maven med arme og ben strakt
2. Hold nakken i neutral position, mens du løfter arme og ben væk fra gulvet
3. Sænk langsomt arme og ben til udgangspositionen

#16 Toe Touch

MANPOWER



1. Stræk benene lige op i luften
2. Stræk armene efter tæerne
3. Løft skulderbladene væk fra gulvet

#17 Burpee

MANPOWER



1. Stå med let spredte ben
2. Bøj benene og placér hænderne i gulvet lige under skuldrene.
3. Hop fødderne bagud, så du lander i en plankeposition
4. Hold kroppen så stabil som muligt
5. Bøj armene så brystet rører gulvet. Stræk armene, så kroppen kommer tilbage til plankeposition
6. Hop fødderne frem til hænderne.
7. Sæt af, så du hopper lige op i luften og lander i udgangspositionen



#18 Sprællemænd

MANPOWER



1. Hop ud i bredstående med begge ben samtidig. Før armene over hovedet

#19 Kettlebell Swings

MANPOWER



1. Placer fødderne lidt bredere end hoftebredde. Din kettlebell er placeret mellem benene i hænderne. Skub numsen en smule bagud – hold ryggen ret
2. Pres hoften frem. Brug hoften til at skubbe kettlebellen frem, så du overfører energien fra hoften til armene
3. På vej op skal kuglen blive vægtløs i forlængelse af din arm.
4. Kuglen rammer maxhøjde omkring skulderhøjde

#20 Skyggeboksning

MANPOWER



1. Boks med hænderne i luften – ikke overstræk albueled
2. Hurtige knæløft samtidig