

## 1. TRAPPESTEG



Velg gjerne et høyere trappe-trinn enn på bildet for i større grad å få tak på setemuskulatur. Stram magen og strekk benet strakt ut bak slik bildet viser. Finn balansen før du rolig slipper deg ned igjen. Unngå å dumpe ned men jobb også aktivt i bremsefasen. For mer balanse og trening av legg og ankel, kom opp på tå når du er oppe!

## 2. SIT-UPS



Mange gjør sit-ups altfor fort. Jeg foreslår derfor denne versjonen hvor du fokuserer på å presse korsryggen godt ned, samtidig som du holder deg oppe i 3-4 sekunder hver gang. Unngå å dra i nakken, hvil kun hodet i fingertuppene.

## 3. SUMO-KNEBØY



Dersom du velger denne bredbente versjonen av knebøy, får du større utbytte av muskulaturen på innsiden og baksiden av låret enn i en tradisjonell knebøy. Det er viktig at du hele tiden holder kneleddet i samme retning som tærne. Hold trykket på hælene på vei ned, og sett setet godt ut bak samtidig som du bevarer en rett rygg. Dersom du vil å ta med litt ekstra tyngde slik som bildet viser, er det viktig å holde dette tett inntil brystet og senke skuldrene når du er nede. Det vil være bevegelsen i hoftene som ofte avgjør hvor dypt du kommer.

## 4. ROTASJONER



Dette er en god øvelse for magen, og relevant for løping da hoftelæddet også jobber aktivt. Pass på å ikke senke benet lavere enn at du hele tiden har kontroll over korsryggen som skal ha kontakt med underlaget. Jobb heller rolig og kontrollert, med god rotasjon og åpent bryst, framfor raske og sammenknyttede bevegelser.

## 5. UTFALL FRAM



Kan gjøres flatt eller på forhøyning for å få en større strekk på setemuskulatur på det fremre benet. Hold trykket på den fremre hælen mens det bakre kneet kontrollert synker ned mot bakken. Skyv deg så tilbake i utgangsposisjon igjen.

## 6. HOFTELOFT



Gjør gjerne begge disse versjonene. Når du har begge beina i bakken kan det være lettere å fokusere på hvordan øvelsen får korsryggen til å jobbe, mens du i større grad kjenner på bakside lår og setemuskulatur med ett bein i bakken.

## 7. BULGARSK UTFALL



Synk rolig ned med så rett rygg og skinnlegg som mulig. Hold trykket på hælen av fremre fot og unngå at kneet kommer over tærne. Bonus med denne øvelsen er at du også får en god tøynings av hoftelædds-bøyer og framside lår på det bakre beinet. Det er bevegelsen bak som ofte er en begrensning for hvor dypt du klarer å komme - i kombinasjon med benstyrken på det fremre benet.



## Om artikkelforfatteren

Kristin Granum Rosebø driver Kreativ Trening AS som skreddersyr trening til enkeltpersoner, grupper og bedrifter. Hun tilbyr personlig trening, bootcamper, løpegrupper, aktivitetsreiser og helhetlig treningsrådgivning. Kristin er opptatt av teknisk riktig trening, samtidig som treningsglede og mestringsfølelse står i fokus. (Foto: Erlend Haugen)