

Kettlebells med Lillann



Lyft från golv till rack

Tränar lår, säte, rygg, skuldror, arm

Ha kulan en halv meter framför dig. Böj dig ned med tyngdpunktet under hela foten. Eftersträva en lång och rätt rygg genom att sänka sätet tills du har ca 90 grader i knäleden. Ta tag i kulan med rak arm och ett gott grepp. Lyft blicken och stabilisera magen och korsryggen. Sträck ut benen och för kulan upp genom din center linjen, som är navel – näsa linjen, och upp i bröst höjd. Lyft genom kraft i underlaget med tyngdepunkten gott balanserad på bakre delen av foten. Kulan skall vila utvändig på överarm och bröst, som i ett stativ eller "rack". Håll ryggen rätt och blicken fram. Detta sättet att lyfta kulan till bröstet kallas "cork screw". Upprepa 5 gånger med den ena armen, innan du skiftar till den andra. Gör övningen totalt tre gånger till på var sida.



Lyft från golv via rack, till rak arm över huvudet.

Tränar lår, säte, rygg, skuldra, arm

Övningen startar med samma rörelse som föregående övning. Från bröst, pressa kulan över huvudet i en rätt linje. Låt armbågen peka framåt hela vägen, tills du får låst armbågen över huvudet. Centerlinjen skall vara lodrätt och bägge skulderna horisontala. Håll skulderna sänkta genom att föra skulderbladen ned och mot ryggraden. Upprepa 5 gånger med den ena armen innan du byter till den andra. Gör övningen totalt tre gånger på varje sida.