



Tid: 1 min.

NO: Knebøy med dobbelhandsflipp

Still deg med føttene i hoftebreddes avstand. Hold kettlebellene i hendene. Gjør en knebøy så langt ned du kan med strak rygg og knærne i linje med føttene. Hele foten skal være i bakken. Reis deg opp med strak rygg og gjør samtidig en flipp lik en frivending med dine kettlebells. Fjær litt i knærne for å dempe treffet av kettlebellen mot underarmen. Flipp tilbake kettlebellene. Begynn på nytt med knebøy.



SE: Knäböj med dubbelhandsflipp

Ställ dig med fötterna i höftbredd. Håll dina kettlebells i händerna. Gör en knäböj med rak rygg och knäna i linje med fötterna. Hela foten ska vara i marken. Res dig upp med rak rygg och gör samtidigt en "flip" likt en frivändning med dina kettlebells. Gör en knäböj så långt ner du kan med rak rygg och hela foten i marken. "Flippa" tillbaka dina kettlebells när du rest dig upp igen. Börja om med knäböj.

DK: Knæbøjning med dobbelthandsflipp

Stil dig med fødderne i en hoftebreddes afstand. Hold dine kettlebells i hænderne. Udfør en knæbøjning med rank ryg og knæene på linje med fødderne. Hele foden skal være i jorden. Rejs dig op med rank ryg og udfør samtidig et "flip" som en fridrejning med dine kettlebells. Udfør en knæbøjning, så langt ned du kan, med rank ryg og hele foden på jorden. "Flip" dine kettlebells tilbage, når du har rejst dig op igen. Begynd forfra med knæbøjning.



Tid: 1 min.

NO: Knebøy med enhånds korkskru

Still deg med føttene i hoftebreddes avstand. Hold din kettlebell i valgfri hånd. Gjør en knebøy så langt ned du kan med din kettlebell mellom bena. Hold strak rygg og knærne i linje med føttene. Hele foten skal være i bakken. Reis deg opp med strak rygg og gjør samtidig en korkskru. 30 sekunder per side.



SE: Knäböj med enhånds korkskruv

Ställ dig med fötterna i lite drygt höftbredd. Håll din kettlebell i valfri hand. Gör en knäböj med din kettlebell mellan benen. Bibehåll rak rygg och knäna i linje med fötterna. Hela foten ska vara i marken. Res dig upp med rak rygg och gör samtidigt en korkskruv.

DK: Knæbøjning med enhånds-proptrækker

Stil dig med fødderne i lidt mere end en hoftebreddes afstand. Hold din kettlebell i valgfri hånd. Udfør en knæbøjning med din kettlebell mellem benene. Hold stadig ryggen rank og knæene på linje med fødderne. Hele foden skal være på jorden. Rejs dig op med rank ryg og udfør samtidig en proptrækker.



Tid: 1 min.

NO: Knebøy med enhånds korkskru og press

Still deg med føttene i hoftebreddes avstand. Hold kettlebellen i valgfri hånd. Gjør en knebøy så langt ned du kan med din kettlebell mellom bena. Hold strak rygg og knærne i linje med føttene. Hele foten skal være i bakken. Reis deg opp med strak rygg og gjør samtidig en korkskru fulgt av en skulderpress. 30 sekunder per side.

SE: Knäböj med enhånds korkskruv och press

Ställ dig med fötterna i lite drygt höftbredd. Håll din kettlebell i valfri hand. Gör en knäböj med din kettlebell mellan benen. Bibehåll rak rygg och knäna i linje med fötterna. Hela foten ska vara i marken. Res dig upp med rak rygg och gör samtidigt en korkskruv följt av en axelpress.

DK: Knæbøjning med enhånds-proptrækker og pres

Stil dig med fødderne i lidt mere end en hoftebreddes afstand. Hold din kettlebell i valgfri hånd. Udfør en knæbøjning med din kettlebell mellem benene. Hold stadig ryggen rank og knæene på linje med fødderne. Hele foden skal være på jorden. Rejs dig op med rank ryg og udfør samtidig en proptrækker efterfulgt af et skulderpres.



Tid: 1 min.

NO: Utfall med dobbelflipp

Ta et steg fremover med valgfritt ben. Når du er i bønn skal begge knærne ha ca 90 graders vinkel. Hold hoftebredde i steget, så du har god balanse. Hold kettlebellene langs siden av kroppen. Rett i ryggen og brystet frem. La kroppen synke ned mot bakken som et lodd ved å bøye knærne samtidig som du gjør en dobbelhandsflipp med dine kettlebell.

SE: Utfall med dubbelflipp

Håll dina kettlebells i händerna. Ta ett kliv framåt med valfritt ben. När du är i bottenläget ska båda knäna ha ca 90 graders vinkel. Håll höftbredd i ditt steg så du har god balans. Håll dina kettlebells läng sidan av kroppen. Rak i ryggen och bröstet stolt. Gör ett utfall genom att böja båda knäna. Res dig upp och "flippa" dina kettlebells. Nytt utfall. Res dig upp och "flippa" tillbaka din kettlebells. Upprepa.

DK: Udfald med dobbelflipp

Hold dine kettlebells i hænderne. Tag et skridt fremad med valgfritt ben. Når du er i bundstillingen, skal begge knæene have ca. 90 graders vinkel. Hold hoftebredden i dit skridt, så du har god balance. Hold dine kettlebells langs siden af kroppen. Hold ryggen rank og brystet stolt. Udfør et udfald ved at bøje begge knæ. Rejs dig op og "flip" dine kettlebells. Nyt udfald. Rejs dig op og "flip" dine kettlebells tilbage. Gentag.





Tid: 1 min.

NO: Utfall med en enhånds korkskru

Ta et steg fremover med valgfritt ben. Hold din kettlebell i hånden som er på samme side som ditt bakre ben. Når du er i bønn skal begge knærne ha ca 90 graders vinkel. Hold hoftebredde i steget så du har god balanse. Rett i ryggen og brystet frem. La kroppen synke ned mot bakken som et lodd ved å bøye knærne samtidig som du gjør en enhånds korkskru.



SE: Utfall med en enhånds korkskru

Håll din kettlebell i valfri hand. Ta ett kliv framåt med motsatt ben. Din kettlebell ska vara i den hand som är på samma sida som ditt bakre ben. När du är i bottenläget på ditt utfall ska båda knäna ha ca 90 graders vinkel. Håll höftbredd i ditt steg så du har god balans. Rak i ryggen och bröstet stolt. Gör ett utfall genom att böja båda knäna. Res dig upp samtidigt som du gör en enhånds korkskru. Nytt utfall. Res dig upp och kom tillbaka till utgångsposition med din kettlebell. Upprepa.

DK: Udfald med en enhånds-proptrækker

Hold din kettlebell i valgfri hånd. Tag et skridt fremad med det modsatte ben. Din kettlebell skal være i den hånd, der er på samme side som dit bagerste ben. Når du er i bundstillingen på dit udfald, skal begge knæ have ca. 90 graders vinkel. Hold hoftebredde i dit trin, så du har god balance. Hold ryggen rank og brystet stolt. Udfør et udfald ved at bøje begge knæ. Rejs dig op, samtidig med at du udfører en enhånds-proptrækker. Nyt udfald. Rejs dig op og kom tilbage til udgangsstillingen med din kettlebell. Gentag.



Tid: 1 min.

NO: Dobbelhåndssving

Stå med bena bredt fra hverandre. Hold kettlebellen mellom bena med begge hendene. Vær rett i ryggen. Bøy noe på knærne. Sving kettlebellen under deg med strake armer og skyt fra med hoften. Hold ryggen strak. Spenn magen.



SE: Dubbelhandssving

Stå brett isår med benen. Håll din kettlebell mellan benen med båda händerna. Rak i ryggen. Böj något på knäna. Svinga din kettlebell under dig med raka armar och skjut ifrån med höften. Bibehåll rak rygg. Spänn magen.

DK: Dobbelthåndssving

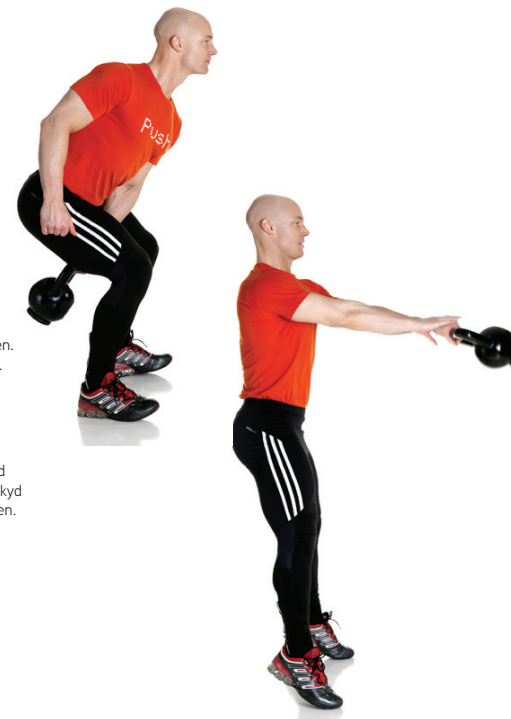
Stå bredt med benene fra hinanden. Hold din kettlebell mellem benene med begge hænder. Rank i ryggen. Böj noget ned i knæene. Sving din kettlebell under dig med strakte arme og skyd fra med hoften. Hold stadig ryggen rank. Spænd maven.



Tid: 1 min.

NO: Enhåndssving med håndbytte

Stå bredt med bena fra hverandre. Hold kettlebellen mellom bena med valgfri hånd. Begynn å svinge den. Bytt hånd når den er vektløs i høyde med navlen. Hold ryggen rett. Spenn magen.



SE: Enarmssving med handbyte

Stå brett isår med benen. Håll din kettlebell mellan benen med valfri hand. Börja svinga din kettlebell under dig med rak arm och skjut ifrån med höften. Byt hand när din kettlebell är tyngdlös i höjd med naveln. Bibehåll rak rygg. Spänn magen.

DK: Enarmssving med håndskift

Stå bredt med benene fra hinanden. Hold din kettlebell mellem benene med valgfri hånd. Begynd at svinge din kettlebell under dig med strakt arm og skyd fra med hoften. Skift hånd, når din kettlebell er vægtløs på højde med navlen. Hold stadig ryggen rank. Spænd maven.



Tid: 1 min.

NO: Pushup med korkskru og press

Still dine kettlebells med en slik bredde at du får 90 grader i albuen når du gjør pushups. Brystet over armene. Vær strak i kroppen og støtt deg på tærne, alternativt på knærne. Gjør en pushup. Hopp sammen så du sitter på huk, hele foten i bakken. Reis deg opp med strak rygg, gjør en dobbel korkskru og press dine kettlebells opp. Gjentag.



SE: Pushup med korkskru och press

Ställ dina kettlebells med sådan bredd att du får 90 grader i armbågen när du gör dine pushups. Bröstet över armarna. Rak i kroppen och stöd på tårna alternativt på knäna. Gör en pushup. Hoppa ihop, sätt i hela foten och räta upp ryggen. Res dig upp med rak rygg, gör en dubbel korkskru och pressa upp dina kettlebells till raka armar. Sänk ner dem och kom ner till grundposition för pushup. Upprepa.

DK: Pushup med proptrækker og pres

Stil dine kettlebells med en sådan bredd, at du får 90 grader i albuen, når du udfører dine pushups. Brystet over armene. Rank i kroppen og støt på tæerne, alternativt på knæene. Udfør en pushup. Hop sammen, sæt hele foden i og ret ryggen op. Rejs dig op med rank ryg, udfør en dobbelt proptrækker og pres dine kettlebells op til strakte arme. Sænk dem ned og kom ned til grundstilling for pushup. Gentag.