

Swing, to hænder



Hold fast i vægten med begge hænder. Gå ned i knæ med ret ryg, og hold vægten mellem benene. Herfra svinger du vægten fremad og opad ved at strække hofte og knæ samtidig og føre armene opad indtil vægten er lidt over vandret.

Hold fast i en kettlebell med begge hænder. Hold ryggen ret gennem hele bevægelsen (kosteskraft). Gå ned i knæ, og hold den mellem benene. Herfra svinger du den fremad og opad ved at strække i knæ og hofte og føre armene fremad og opad. Det er hofteudstrækningen, der skal give vægten fart. Sørg for at skyde brystkassen frem.

Det er vigtigt at det er benene og hoften der styrer bevægelsen, og at armene er mere som et reb hvor vægten bare hænger.

kettlebell
multiled
helkropsøvelse

