

1. Nordic Hamstrings

🕒 2 x 3-5 repetisjoner

- Stå på knær på matte eller pute
- Hold kroppen strak
- Senk deg fremover, brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve tilbake til utgangsstilling
- 2 x 3-5 repetisjoner



1. Nordic Hamstrings

🕒 2 x 6-8 repetisjoner

- Stå på knær på matte eller pute
- Hold kroppen strak
- Senk deg fremover, brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve tilbake til utgangsstilling
- 2 x 8-12 repetisjoner



1. Nordic Hamstrings

🕒 2 x 6-8 repetisjoner

- Stå på knær på matte eller pute
- Hold kroppen strak
- Senk deg fremover, brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve tilbake til utgangsstilling
- 2 x 8-12 repetisjoner

