



1. Nordic Hamstrings

2 x 3-5 repetisjoner

- Hold rett kropp fra skuldre til knær
- Hold kroppen strak
- Fall rolig fremover
- Bruk armene for å skyve tilbake til utgangsstilling
- 2 x 3-5 repetisjoner



2. Nordic Hamstrings

2 x 8-10 repetisjoner

- Hold rett kropp fra skuldre til knær
- Hold kroppen strak
- Brems fallet fremover
- Bruk armene for å skyve tilbake til utgangsstilling
- 2 x 8-10 repetisjoner



3. Nordic Hamstrings

2 x 8-10 repetisjoner

- Hold rett kropp fra skuldre til knær
- Hold kroppen strak
- Partner dytter deg fremover
- Kontrollerer fallet fremover
- Bruk armene for å skyve tilbake til utgangsstilling