

15 MINUTTER

# LØFT RUMPA

Uten at du trenger å bli helt pumpa! Ny 15-minutters står for tur, og denne gangen er det rumpa som kommer til å bli småsur.

TEKST: PIA SEEBERG FOTO: PEDRO MACHADO/LAPOINT

SJEKK UT  
IPAD-UTGAVEN  
FOR VIDEO  
AV ALLE  
ØVELSENE

**J**eg kan love at du kommer til å kjenne det i både setet og resten av kroppen etter dette programmet! Her er det viktig at du har med deg toppløkket. Ha fullt fokus og kjenn etter at rumpa jobber ved hver eneste bevegelse.

## HØY HOFTE

På tre av fire øvelser er målet å holde hofta høyt. Men det er ikke dermed sagt at du skal oversvaie i ryggen av den grunn. Mange har nemlig en tendens til å presse hofta for høyt, noe som gjør at de får en uheldig fleksjon i ryggen.

Tenk at du skal løfte hofta så høyt at du kan skvise rumpa maksimalt, men ikke høyere enn det. Når hoftene er på høyde med lårbeinet, er du mer enn høyt nok, og jeg kan love deg at

baksiden din vil skrike om hjelp etter noen få strakser!

## SLIK TRENER DU

Jeg vil at du skal jobbe i ett minutt på hver øvelse, rett etter hverandre. Deretter tar du ett minuts pause, før du gjør det samme to ganger til. Tre runder, altså.

Som dere vet skal dette kunne gjøres på 15 minutter. Og, tro meg, det er mer enn nok! Slå gjerne økta sammen med en mer omfattende styrkeøkt, slik at disse øvelsene fungerer som en slags avslutning for virkelig å ta ut det siste av rumpa. Hvorfor ikke kombinere dette programmet med Marens miniprogram på side 56? Da får du en mer enn god nok treningsøkt, hjemme på ditt eget stuegulv.

God trening!



## PIA SEEBERG

er utdannet PT og Elite Trainer ved Akademiet for personlig trening. Sjekk ut bloggen hennes på PT-pia.no.

ØVELSE  
1

## KRABBESPARK

### SLIK GJØR DU:

Stå i bro og kjenn at du bruker rumpa til å holde hofta oppe. Jeg pleier å tenke at jeg har en tier mellom rumpeballene som jeg hele tiden skviser fast. Tenk også at du skal presse brystet opp, samle skuldrene og skyte fra med armene. I denne posisjonen sparker du først ut det ene beinet, deretter det andre. Øvelsen skal være dynamisk og rask.

### HVA SKJER?

Her må du jobbe hardt for å holde hofta høyt mens du sparker. Pulsen skal være høy. I tillegg får du strukket ut bryst og skuldre.



## ØVELSE

## 2

**SUMO-SQUAT MED SIDEHEV****SLIK GJØR DU:**

Her gjelder det å starte med beina bredt! La tærne peke skrått utover. Ha rett holdning idet du går ned i en «sumoknebøy». Senk deg til hofta er i knehøyde eller lavere, før du skyver deg opp igjen. Kjenn at du skyver fra hælen, samtidig som du presser knærne utover. På vei opp legger du tyngden over på det ene beinet og løfter det andre sidelengs opp i luften. Deretter går du tilbake til utgangsposisjon og ned i en ny sumo-squat. Når du nå reiser deg opp igjen, løfter du motsatt bein.



## ØVELSE

## 3

**HOFTEHEV MED PRESS****SLIK GJØR DU:**

Legg deg på ryggen med bøy i knærne og trykk på hælene. Så dytter du hofta opp og strammer rumpa alt du klarer på toppen. I denne posisjonen presser du knærne ut og inn 10 ganger. Deretter senker du rumpa igjen, og du er ferdig med én repetisjon.

**HVA SKJER?**

En viktig del av rumpemuskulaturens jobb er å vri beina utover. Her får du jobbet med rumpa både ved å presse hofta opp og knærne utover.

## ØVELSE

## 4

**SIDEPLANKE MED SPARK****SLIK GJØR DU:**

Ligg i sideplanke og hold til enhver tid hofta så høyt du klarer. Flytt det øverste beinet fram foran kroppen, før du fører det bakover, strekker det ut og bruker spesielt rumpa til å sparke bakover. Gjør 20 repetisjoner på én side før du bytter.

**HVA SKJER?**

Her jobber du for å holde hoftene høye, men også ved å bevege det øverste beinet fram og tilbake. Du vil nok kjenne denne øvelsen i skuldren også, for det er tungt å holde kroppen i denne posisjonen.

