



8-WEEKS

BUMMWORK

BY

BUMPRO

BUMWORK BY BUMPRO

Dette er treningsprogrammet for deg som ønsker å styrke og stramme opp rumpa! Uansett om du har tidligere erfaring med trening med mini band eller ikke, har vi etter beste evne prøvd å sette sammen et program som skal være superenkelt å forstå, og mulig for alle å gjennomføre enten det er hjemme eller på treningssenter. Under finner du en guide for hvordan du gjennomfører programmet.



GRUNNUTDANNING

Personlig Trener - Active Education
Bachelor i psykologi - Universitetet i Oslo
Coaching - NGI

Dette programmet er utformet av Maria Taftesund. Maria er en erfaren personlig trener som har fokus på relasjon og hvordan få deg til å trives med det å ha trening som en del av livet, livsstilsendringer og styrketrening er tema hun har jobbet mye med. Med psykologi og coaching som en stor del av sin utdanning er hun blitt naturlig svært opptatt av det mentale rundt endringsprosesser. Maria er opptatt av skadeforebyggende trening, og i samarbeid med fysioterapeuter har hun også lang erfaring med rehabiliterende trening etter skade.

Jeg motiveres av å se deg lykkes!

HVORDAN BRUKER DU PROGRAMMET?

TRENINGSUKA

Programmet er satt sammen av 2 x 4 ukers treningsperioder, hvorav første periode er litt lettere enn andre. Dette programmet har utelukkende fokus på et område, det vil ikke si at du ikke kan trene andre muskelgrupper eller annen trening i den gjeldende perioden.

Anbefalt frekvens er 2-4 økter i uken. Økt 1, Økt 2, Økt 1, osv.

OPPVARMING

Før gjennomføring av hver økt anbefaler vi en lett oppvarming for at musklene skal bli klare for styrkeøkten. Jogg eller bruk en ro-maskin i et rolig tempo i ca 10-15 min for at kroppen skal bli varm. Du skal kjenne at du begynner å bli litt svett før du begynner.

GJENNOMFØRING AV ØVELSER MED VIDEO

Som med alt annet, starter enhver god gjennomføring med godt forarbeid. Derfor har vi laget videoer av hver øvelse slik at du i forkant kan se hvordan du gjennomfører hver øvelse. Ved at du investerer litt tid før du begynner, vil du oppleve at økten flyter bedre, og musklene holder seg varme gjennom hele økta.



Alle videoer ligger tilgjengelig på Youtube. Disse får du kun tilgang til ved å trykke på øvelsen i dette programmet.

Vi anbefaler at du følger rekkefølgen som er satt på øvelsene, dette er for å unngå at du belaster samme muskel to ganger etter hverandre.

Programmet kan enten gjøres ved å fullføre hver enkelt øvelse 1-og-1 eller gå 3-4 runder i en sirkel hvor du kun tar 1 sett på runde.

PAUSER MELLOM SETT

Mellom hvert sett burde du ta en liten pause. Lytt til kroppen, vi anbefaler gjerne 90-120 sekunders pause for at kroppen skal få en kjapp recovery før neste sett. Da yter du også bedre!

RESTITUSJON

Det er bare å beklage, men vi kan nesten garantere at disse øktene kommer til å få deg til å føle deg stiv og støl i dagene etterpå. Dette er selvfølgelig helt naturlig, og dessverre finnes det ingen løsning for å motvirke dette 100%. Et lite tips kan være å ta en lett joggtur rett etter treningsøkten, eller dagen etterpå. Vi beklager på forhånd for den litt rare gangen du kanskje har dagen "derpå".

BRUK AV UTSTYR

Flere av øvelsene i dette treningsprogrammet krever mini/bootybands. Hvis du ikke har egne strikker har de fleste treningsentre dette til utlån.

SETT DEG MÅL!

Uansett hvilket ferdighetsnivå du har, er det viktig å sette seg mål for å drive motivasjonen. Du konkurrerer kun mot deg selv, og bruk derfor deg selv som målestokk når du skal gi deg selv poeng for økta. Forslag til mål kan være;

- Gjennomføre økta på kortere tid enn sist
- Gjøre flere repetisjoner per sett
- Øke styrke på bootybandet
- Bli mer støl enn sist

Husk det er kun du som setter dine egne begrensninger!



ORD OG BEGREP

ØVELSE: Navn på øvelsen. Hvis du trykker på navnet på øvelsen, blir du videresendt til instruksjonsvideo på YouTube.

STYRKE: Anbefalt styrke på strikken til øvelsen, tilpass gjerne etter eget behov.

REPETISJONER: Antall [sett] x [repetisjoner].

BESKRIVELSE: Kort beskrivelse av øvelsen. Se gjerne også video av øvelsen hvis du usikker på gjennomføringen.



EKSEMPEL

ØVELSE	STYRKE	REPETISJONER	BESKRIVELSE
SIDE STEPS	3/5	3 x 15 per side	Sett hofta bak i knebøy posisjon, og gå et steg til hver side. Ha rett rygg og press brystet opp.
JUMPING SQUAT	3/5	3 x 15	Legg vekt på hælene og hopp fra bunnposisjon. Prøv å få både hoppet og knebøyen i en flytende bevegelse.

HAR DU NOEN SPØRSMÅL OM PROGRAMMET?

Besøk oss på vår nye Facebook-gruppe [Glutework by BumPro](#) eller [@bumpro_nation](#) på Instagram

WEEK 1-4

ØKT 1

ØVELSE	STYRKE	REPITISJONER	BESKRIVELSE
<u>SIDE STEPS</u>	3/5	3 x 15 per side	Sett hofta bak i knebøy posisjon, og gå et steg til hver side. Ha rett rygg og press brystet opp.
<u>JUMPING SQUAT</u>	3/5	3 x 15	Legg vekt på hælene og hopp fra bunnposisjon. Prøv å få både hoppet og knebøyen i en flytende bevegelse.
<u>ALTERNATING LUNGE CAT SLIDE</u>		3 x 10 per side	Ha rett rygg og legg vekt på hælen på det fremste beinet. Press brystet opp og ha rett rygg.
<u>LYING ABDUCTION</u>	5/5	3 x 20	Ligg på rygg og press korsryggen i bakken. Press knærne så langt ut du kan og hold i 2 sekund.
<u>HIP BANDED GLUTE BRIDGE</u>	3/5	3 x 20	Fest strikket under beina, og plasser det videre på hoften. Press knærne ut og haken mot brystet.
<u>KNEELING ALTERNATING SIDE KICK</u>	2/5	3 x 10 per side	Spenn mage, press kontrollert ut til hver side.
<u>SEATED ABDUCTION</u>	5/5	3 x 30	Press begge knær ut, og sitt med nøytral rygg.

ØKT 2

ØVELSE	STYRKE	REPITISJONER	BESKRIVELSE
<u>B-STANCE SQUAT</u>	3/5	3 x 12 per side	Ha rett rygg, vekt på hæl og press brystet opp.
<u>B-STANCE DEADLIFT</u>	3/5	3 x 15 per side	Sett hoften bak, ha en lett knekk i kneleddet og press brystet opp.
<u>SIDE STEPS</u>	3/5	3 x 15 per side	Sett hofta bak i knebøy posisjon, og gå et steg til hver side. Ha rett rygg og press brystet opp.
<u>FROG PUMP</u>	3/5	3 x 30	Press knærne lett ut, press haken mot brystet.
<u>KNEE BANDED GLUTE BRIDGE</u>	5/5	3 x 20	Press haken mot brystet, knærne ut og ha spenn i magen.
<u>SEATED ABDUCTION</u>	5/5	3 x 30	Press begge knær ut, og sitt med nøytral rygg.
<u>KNEELING KICK BACK</u>	2/5	3 x 15 per side	Stå på alle fire og prøv å la rumpa gjøre jobben uten å bruke ryggen.
<u>SQUAT + ALTERNATING SIDE KICK</u>	1/5	3 x 10 per side	Skulderbredde avstand mellom beina. Spark ut med annethvert ben.

HAR DU NOEN SPØRSMÅL OM PROGRAMMET?

Besøk oss på vår nye Facebook-gruppe [Glutework by BumPro](#) eller [@bumpro_nation](#) på Instagram

WEEK 5-8

ØKT 1

ØVELSE	STYRKE	REPITISJONER	BESKRIVELSE
<u>JUMPING SQUAT - WIDE TO NARROW</u>	2/5	3 x 15	Knebøy med hopp der du alternerer mellom bred og smal knebøy. Vekt på hæl og hold ryggen rett.
<u>SQUAT, 3 PULSES</u>	3/5	3 x 15	Skulderbredde avstand mellom beina, vekt på hæl og skvis rumpa i bunn.
<u>HIP BANDED GLUTE BRIDGE</u>	3/5	3 x 20	Fest strikket under beina, og plasser det videre på hoften. Press knærne ut og haken mot brystet.
<u>FROG PUMPS</u>	3/5	3 x 30	Press knærne lett ut, press haken mot brystet.
<u>BANDED LUNGES</u>	3/5	3 x 15 per side	Finn passe motstand med å justere grepet på mini bandet, ha god holdning og legg vekt på hælen.
<u>B-STANCE DEADLIFT</u>	3/5	3 x 15 per side	Sett hoften bak, ha en lett knekk i kneleddet og press brystet opp.
<u>SIDE LYING ABDUCTION</u>	5/5	3 x 12 per side	Bruk armene som støtte og løft det beinet som jobber så høyt opp som mulig.
<u>SIDE STEPS</u>	3/5	3 x 15 per side	Sett hofta bak i knebøy posisjon, og gå et steg til hver side. Ha rett rygg og press brystet opp.

ØKT 2

ØVELSE	STYRKE	REPITISJONER	BESKRIVELSE
<u>JUMPING SQUAT</u>	3/5	3 x 15	Legg vekt på hælene og hopp fra bunnposisjon. Prøv å få både hoppet og knebøyen i en flytende bevegelse.
<u>SQUAT FEET BANDED</u>	5/5	3 x 15	Legg bandet under hvert bein og hold med begge hender for å få motstand. Ha rett rygg og press brystet opp og knærne ut.
<u>ALTERNATING LUNGE BACKWARDS, CAT SLIDE</u>		3 x 12 per side	Ha rett rygg og legg vekt på hælen på det fremste beinet. Press brystet opp og ha rett rygg.
<u>KNEELING ALTERNATING SIDE KICK</u>	2/5	3 x 12 per side	Spenn mage, press kontrollert ut til hver side.
<u>SEATED ABDUCTION</u>	5/5	3 x 30	Press begge knær ut, og sitt med nøytral rygg.
<u>HIP BANDED GLUTE BRIDGE</u>	3/5	3 x 30	Fest strikket under beina, og plasser det videre på hoften. Press knærne ut og haken mot brystet.
<u>KNEE BANDED GLUTE BRIDGE</u>	5/5	3 x 20	Press haken mot brystet, knærne ut og ha spenn i magen.
<u>LYING ABDUCTION</u>	5/5	3 x 30	Ligg på rygg og press korsryggen i bakken. Press knærne så langt ut du kan og hold i 2 sekund.

HAR DU NOEN SPØRSMÅL OM PROGRAMMET?

Besøk oss på vår nye Facebook-gruppe [Glutework by BumPro](#) eller [@bumpro_nation](#) på Instagram



BEST OF
LUCK!

BUMWORK

BY
BUMPRO