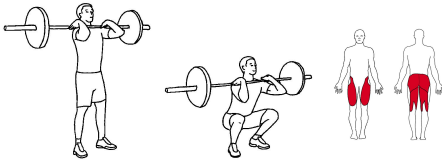


Del 2

Programmet har til hensikt å øke maksimal muskelstyrke og kan brukes av alt fra nybegynnere til erfarne.



**1. Frontbøy**

Start med stangen hvilende på skuldrene. Grepet ligger utenfor skulderbredde med fingrene rundt stangen eller i fingeruppene. Overarmen er parallell med gulvet og albueene peker rett fram. Balansen og trykket holdes midt på foten med føttene i skulderbredde fra hverandre. Hold overkroppen så oppreist som mulig, samtidig som du senker hoften "bak og ned". Hold albueene pekende framover og knærne over andre tå. Stopp når hofteleddet er lavere enn kneleddet.

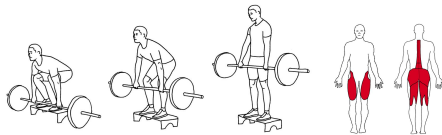
**Sett: 3 , Reps: 6 , Progresjon: LP**



**2. Benkpress med pause**

Ligg med føttene i gulvet og hold stangen på strake armer over brystet. Ha litt bredere grep enn skulderbredden. Senk stangen langsomt, til den berører brystet. Ta 1 sekund pause og press opp igjen med noe større hastighet.

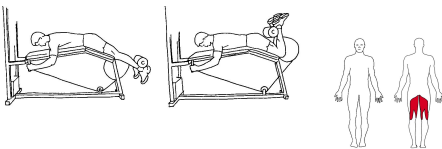
**Sett: 5 , Reps: 3 , Progresjon: LP**



**3. Markløft på lav boks**

Stå med føttene på en lav boks med en vektstang foran deg på gulvet. Senk deg ned med bøy i hofter/knær og rett rygg. Ta tak i stangen og løft den opp ved å strekke ut i hofte og knær. Hold stangen nær kroppen hele veien opp og ned.

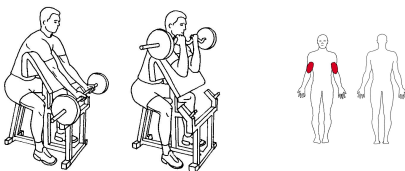
**Sett: 5 , Reps: 4 , Progresjon: LP**



**4. Lårcurl**

Ligg på magen med strake ben og knærne like utenfor setekanten. Fiksér overkroppen med grep om håndtakene. Bøy maksimalt i knelleddet, og senk rolig tilbake. Hold ankene bøyd under hele bevegelsen.

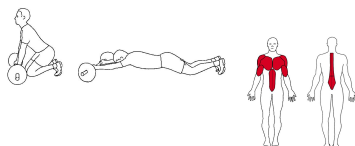
**Sett: 3 , Reps: 6-8 , Progresjon: ØP**



**5. Scott curl**

Sitt litt foroverbøyd med armene hvilende på benkputen. Løft stangen opp mot haken slik at du til sist har maksimal bøy i albueene. Senk rolig tilbake.

**Sett: 4 , Reps: 6-8 , Progresjon: ØP**



**6. Rulle med vektstang**

Stå i knestående på en matte med grep rundt stangen i cirka skulderbreddes avstand. Aktiver magemuskler og beveg overkroppen fremover så langt du klarer. Returner til utgangsstilling. Vær oppmerksom på at du klarer å stabilisere korsryggen under hele øvelsen.

**Sett: 4 , Reps: 6-8 , Progresjon: ØP**

