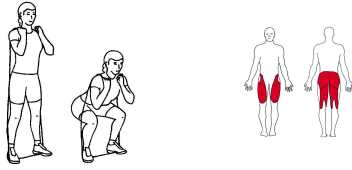


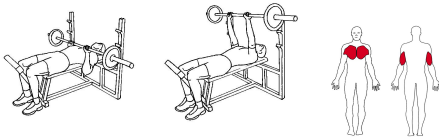
Programmet har til hensikt å øke maksimal muskelstyrke og kan brukes av alt fra nybegynnere til erfarne.



1. Knebøy med strikk

Stå på en treningsstrikk med hoftebreddes avstand mellom føttene. Hold i hver ende av strikken og plasser hendene på skuldrene. Bøy deg ned til du har ca 90 grader i knærne og press deg opp til utgangsposisjon igjen. Hold ryggen rett under hele øvelsen

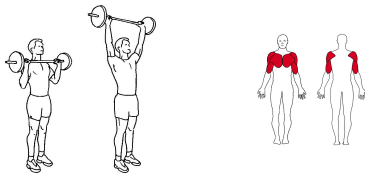
Sett: 3 , Reps: 6 , Progresjon: LP



2. Benkpress smalt grep

Ligg med føttene i gulvet, ta et grep som er smalere enn skulderbredden og hold stangen på strake armer over brystet. Senk den rolig mot brystet, med armene tett på kroppen og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet.

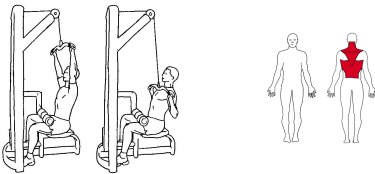
Sett: 4 , Reps: 6 , Progresjon: LP



3. Stående militærpress

Stå med stangen hvilende på brystet og fiksér mage og korsryggen. Press opp til stangen holdes på strake armer over hodet.

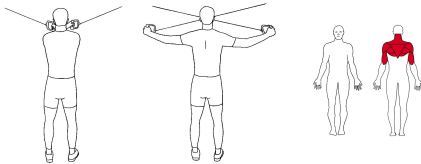
Sett: 3 , Reps: 6 , Progresjon: LP



4. Nedtrekk til bryst

Ta et bredt grep, legg deg litt bakover og kikk skrått opp. Press brystkassen fram og trekk stangen ned til brystet. Før langsomt tilbake og gjenta. For å øke bevegelsesbanen og for å engasjere skulderbladmuskulaturen ytterligere kan bevegelsen gjerne startes med å trekke skulderbladene ned og bak og at en "slipper" skuldrene helt opp når en vender tilbake til utgangsposisjon igjen.

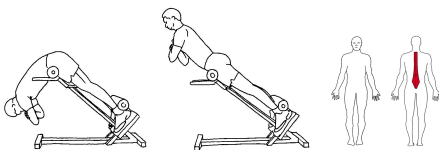
Sett: 3 , Reps: 6 , Progresjon: LP



5. Stående omvendt flyes m/kabel

Grip det høyre håndtaket med venstre hånd og det venstre håndtaket med høyre hånd. Ta et skritt bakover fra trinsene. Hold armene godt foran kroppen i ca skulderhøyde. Dra håndtakene bakover i en sirkulær bevegelse med albuen lett bøyd. Armene skal peke ut til siden, håndbakene skal vende bakover og skulderbladene skal presses mot hverandre i sluttstillingen. Før armene fram igjen og gjenta.

Sett: 3 , Reps: 10-12 , Progresjon: ØP



6. Rygghev 1

Ligg med strake ben og la overkroppen henge ned mot gulvet. Stram opp i magen, krum ryggen og løft overkroppen i en rolig piskebevegelse. I sluttstillingen er kroppen strak og blikket er rettet fram. Senk rolig tilbake og gjenta.

Sett: 3 , Reps: 10-12 , Progresjon: ØP

