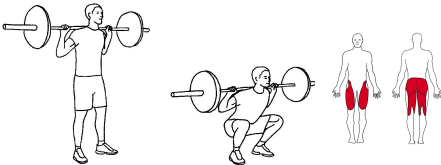


Økt 1

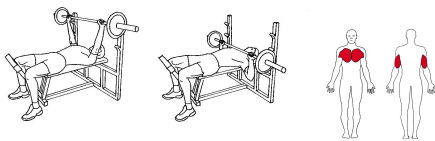
Programmet har til hensikt å øke maksimal muskelstyrke og kan brukes av alt fra nybegynnere til erfarne.



1. Knebøy med pause

Start stående med stangen hvilende bak nakken. Grepet er så smalt som mulig utenfor skuldrene. Tomlene rundt stangen. Bena er litt bredere enn hoftebredden. Brystet opp og ryggen spent. Sett deg "bak og ned" med setet. Hold en oppreist og nøytral rygg under hele bevegelsen. Stopp når hofteledet er lavere enn kneleddet. Ta en pause på ca. 1 sekund. Trykk gjennom hælen på vei opp til startposisjon.

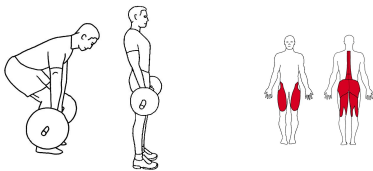
Sett: 4 , Reps: 5 , Progresjon: LP



2. Benkpress

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, og press opp igjen med noe større hastighet.

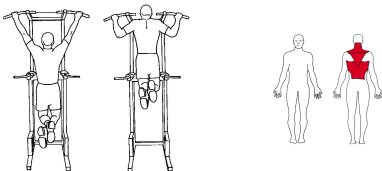
Sett: 5 , Reps: 5 , Progresjon: LP



3. Markløft

Hold blikket rettet fremover under hele øvelsen. Vektstangen henger på strake armer, føres så nært kroppen som mulig, men uten at den forstyrrer hensiktsmessig bevegelse og teknikk. Trekk pusten på vei ned, hold i øvelsens nedre fase, og pust deretter ut på vei opp. Hvis øvelsen kun gjennomføres med oppløft (olympisk løft), trekkes pusten godt før stabilisering og oppløftet starter. Hold lett svai i korsryggen og etterstreb å holde denne gjennom hele oppløftet. Skulderbreddes benstilling, tyngdepunktet holdes rett igjennom kroppen, med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av fot.

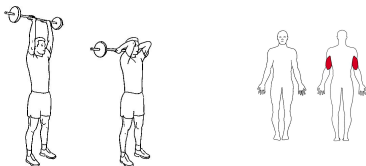
Sett: 5 , Reps: 3 , Progresjon: LP



4. Chin Up

Heng med et bredt grep og trekk deg rett opp til nakken er på høyde med grepet. Senk rolig tilbake. Hold blikket rettet fram og ned under hele bevegelsen.

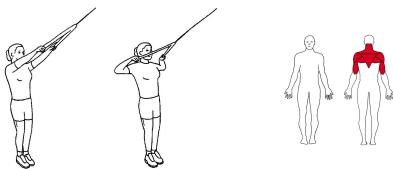
Sett: 4 , Reps: 6-8 , Progresjon: ØP



5. Stående triceps press

Stå med en stang hevet over hodet. Bøy i albue slik at stangen senkes bak hodet. Press derfra tilbake til startstillingen.

Sett: 4 , Reps: 8-10 , Progresjon: ØP



6. Facepulls med tau/kabel

Stå med strake armer og hold et smalt grep i ca ansiktshøyde. Len deg litt bakover og bøy lett i knærne. Trekk tauet mot ansiktet mens du fører albue ut til siden og trekker skulderbladene sammen. Unngå å løfte skuldrene. Slipp rolig tilbake og gjenta.

Sett: 4 , Reps: 8-10 , Progresjon: ØP

