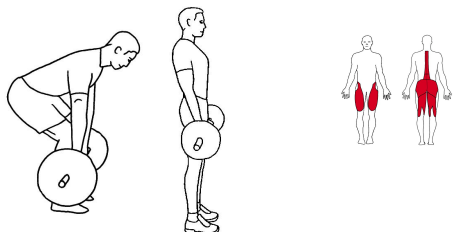


Dette 4-ukers treningsprogrammet er for deg som ønsker deg en kropp med større og mer definerte muskler.

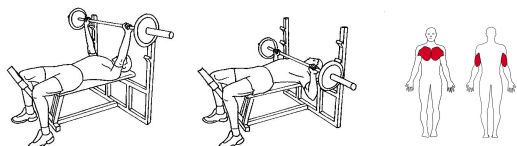
Dag 4:



1. 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 oppløftet (olympisk løft), trekkes pusten godt før stabilisering og oppløftet starter. Hold lett svai i korsryggen og etterstrebe å holde denne gjennom hele oppløftet. Skulderbreddes benstilling, tyngdepunktet holdes rett igjennom kroppen, med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av fot.

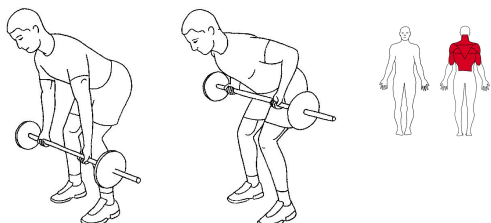
Sett: 3-5 , Reps: 10 , Pause: 1 min 30 sek



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.

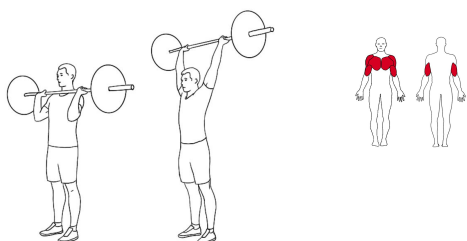
Sett: 3-5 , Reps: 10 , Pause: 1 min 30 sek



3. Stående roing

Hold omkring stangen med skulderbredt supinert grep. Stå foroverbøyd med rett rygg og lett bøyde knær. Jo mer foroverbøyd du står jo større bevegelsesbane for de brede ryggmuskulene (mm. latissimus dorsi). Start øvelsen med å dra skuldrene bakover, bøy i albue og før armene langs kroppen. Løft stangen mot magen og press skulderbladene sammen i sluttfasen. Senk tilbake og gjenta øvelsen. Dersom øvelsen utføres med hoftebevegelse økes bevegelsesbanen ytterligere.

Sett: 3-5 , Reps: 10 , Pause: 1 min 30 sek



4. Stående skulderpress med vektstang

Stå med stangen hvilende på brystet og fiksér mage og korsryggen. Press stangen opp over hodet til armene er strake. Senk rolig ned til utgangsstilling og gjenta.

Sett: 3-5 , Reps: 10 , Pause: 1 min 30 sek

