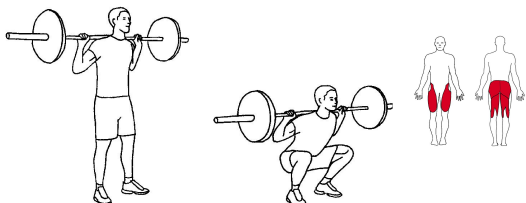


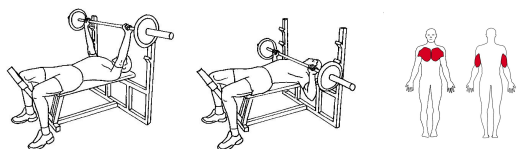
Arnold Schwarzeneggers sitt 3-dagers fullkroppsprogram for en sterk base og et solid grunnlag for tyngre styrketrening.



### 1. Knebøy med vektstang

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

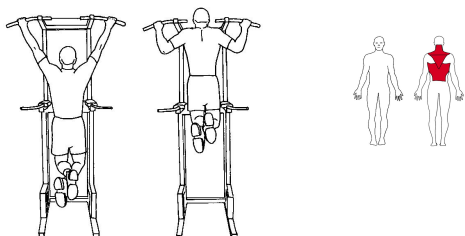
**Sett: 4 , Reps: 10**



### 2. Benkpress med bredt grep

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.

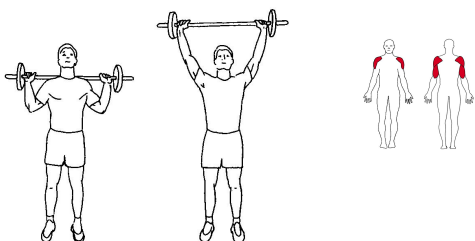
**Sett: 4 , Reps: 10**



### 3. 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.

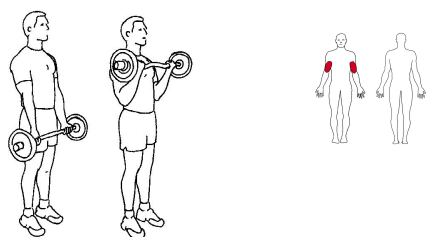
**Sett: 4 , Reps: Til utmattelse**



### 4. Stående nakkepress

Stå med stangen hvilende på skuldrene og fiksér mage- og korsryggregionen. Press opp til stangen holdes på strake armer over hodet. Senk langsomt tilbake og gjenta.

**Sett: 4 , Reps: 10**



### 5. Stående bicepscurl

Velg over- eller undertak. Stå med stangen hengende foran deg, bøy i albue og løft stangen helt opp mot brystet før du senker den rolig tilbake.

**Sett: 4 , Reps: 10**



### 6. Sit-up (bryst til knær)

Ligg på ryggen med bøyde knær, føttene i gulvet og armene ned langs siden. Løft overkroppen i retning av lårene. Løft helt opp. Sørg for en jevn bevegelse.

**Sett: 4 , Reps: Til utmattelse**

