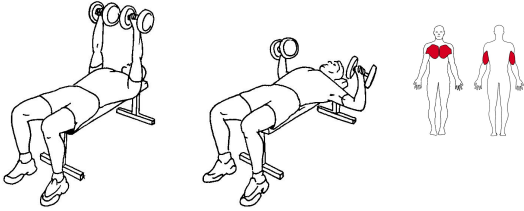




### Fokus: Overkropp

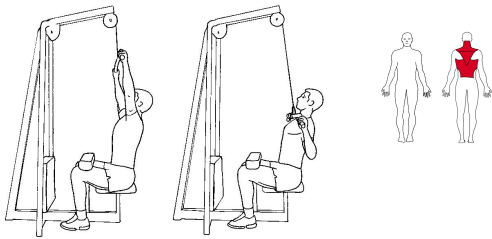
Dette treningsprogrammet tar sikte på å endre kroppen din radikalt de neste 4 ukene. Her er det fokus på samtlige muskelgrupper i kroppen, og du må jobbe med deg selv for å klare å gjennomføre det.



#### 1. Liggende brystpress

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hold hantlene på strake armer over brystet. Senk hantlene i en svak bue mot utsiden av skuldrene og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet. Unngå for mye svai i korsryggen.

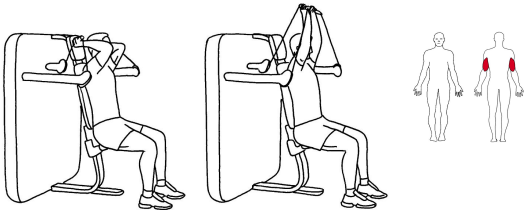
**Sett: 4 , Reps: 10 , Tempo: 2010 , Pause: 1 min 0 sek**



#### 2. Nedtrekk med bredt grep

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.

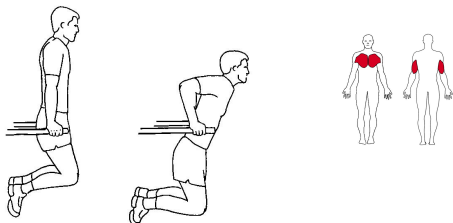
**Sett: 4 , Reps: 10 , Tempo: 2010 , Pause: 1 min 0 sek**



#### 3. Overhead Press: sittende tricepspress

Sitt i apparatet med god støtte i ryggen. Ta tak i håndtakene og hold dem slik at du har hendene på hver sin side bak hodet og albueene pekende rett frem. Strekk ut i albueene og press armene opp mot taket. Senk rolig ned igjen.

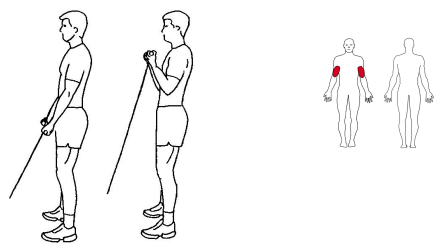
**Sett: 3 , Reps: 10 , Tempo: 2010 , Pause: 1 min 0 sek**



#### 4. Dips

La kroppsvekten henge på strake armer. Sørg for å ha senkede skuldre. Bøy i knærne og senk overkroppen rolig ned til overarmene er omtrent horisontale. Press opp igjen.

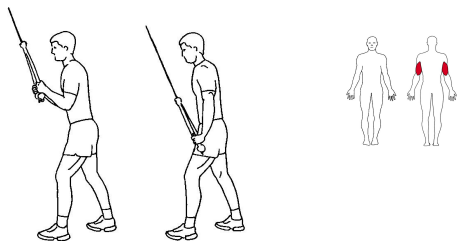
**Sett: 3 , Reps: 8 , Tempo: 2010 , Pause: 1 min 0 sek**



#### 5. Stående bicepscurl m/kabel

Stå med rett rygg og et godt grep om stangen. Bøy i albueene og løft stangen opp mot brystet. Senk stangen helt tilbake før neste repetisjon. Hold albueene mest mulig i ro under øvelsen.

**Sett: 3 , Reps: 10 , Tempo: 2011 , Pause: 1 min 0 sek**



#### 6. Stående triceps press

Ta et godt grep om tauet, hold albueene inne mot kroppen. Press ned slik at armene strekkes helt.

**Sett: 3 , Reps: 10 , Tempo: 2011 , Pause: 1 min 0 sek**

