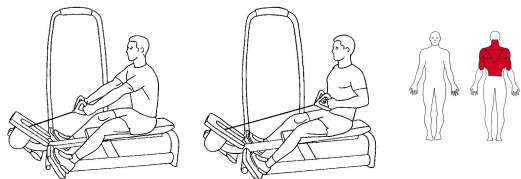


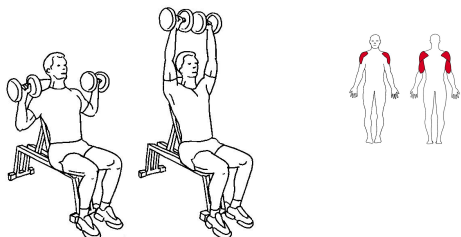
Del 2



**1. Sittende roing**

Sitt med rett rygg, en liten bøy i knærne og skuldrene trukket godt fram. Trekk håndtaket mot magen samtidig som du presser brystkassen fram og trekker skulderbladene godt sammen. Slipp rolig tilbake til startstillingen og gjenta.

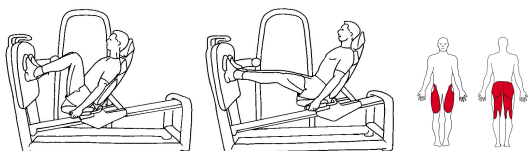
**Sett: 3 , Reps: 10-12**



**2. Sittende skulderpress**

Sitt med god støtte i ryggen, ha bøyde albuer og fiksér mage- og korsryggregionen. Ha et godt grep om hantlene som holdes på utsiden av skuldrene. Press opp til hantlene holdes på strake armer over hodet.

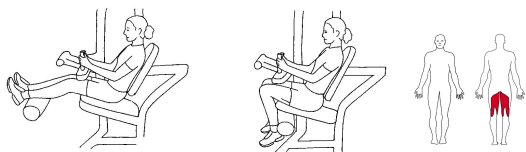
**Sett: 3 , Reps: 10-12**



**3. Benpress**

Plasser benene på fotbrettet i skulderbreddes avstand. Ha ca. 90 grader i knærne. Stram opp i mage- og korsryggregionen og press opp til benene er nesten strake. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.

**Sett: 3 , Reps: 10-12**



**4. Hamstring curls**

Juster ryggputen slik at du har god støtte i ryggen og knærne er under lårputen. Juster også ankelputen slik at den er bak ankene. Press ankene mot puten, bøy maksimalt i knærne og vend rolig tilbake til startstillingen.

**Sett: 3 , Reps: 10-12**

