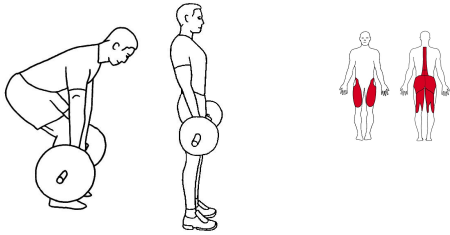


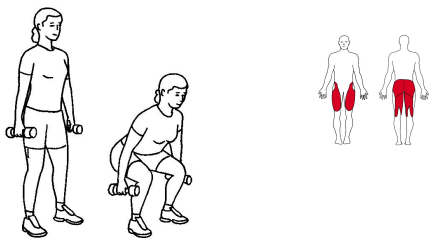
Dag 3



1. Markløft med manualer

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 etterstrebe å holde denne gjennom hele oppløftet. Skulderbreddes benstilling, tyngdepunktet holdes rett igjennom kroppen, med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av fot.

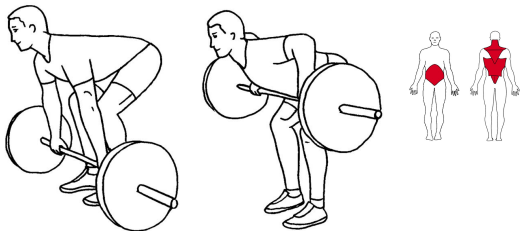
Sett: 3 , Reps: 6-8



2. Knebøy med hantler

Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene og en hantel i hver hånd. Bøy ned til ca 90 grader i knærne og skyv opp til utgangsposisjon igjen. Hold ryggen rett under hele øvelsen.

Sett: 3 , Reps: 6-8



3. Pendlay Rows med manualer

Begynn med vektstangen liggende på gulvet foran deg. Bøy deg ned og grip tak i vektstangen, ryggen din skal være parallell med underlaget, lett bøy i knærne. I startposisjonen er skulderbladene lett fremovertrukket og brystryggen lett flektert. Begynn så løftet med å strekke ut i brystryggen, bøy i albuen og trekk stangen eksplosivt opp til brystet. Press skulderbladene sammen. Hofter og knær skal holdes i samme posisjon under hele øvelsen. Senk vekten og legg den ned på gulvet mellom hver repetisjon.

Sett: 3 , Reps: 10-12



4. Skrå 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 å svaie for mye i korsryggen.

Sett: 3 , Reps: 10-12

