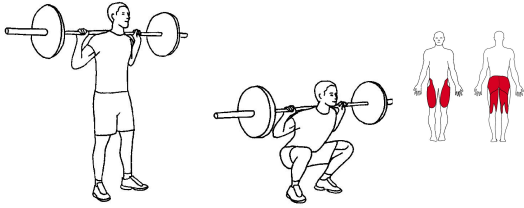


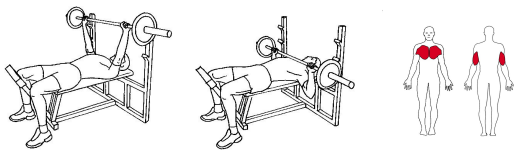
Tren dette programmet 2-3 ganger i uken, og øk motstanden med 2,5kg når du klarer å gjennomføre det maksimale antallet reps for hver øvelse.



### 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.

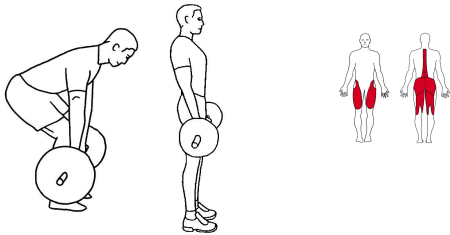
**Sett: 3 , Reps: 6-8**



### 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.

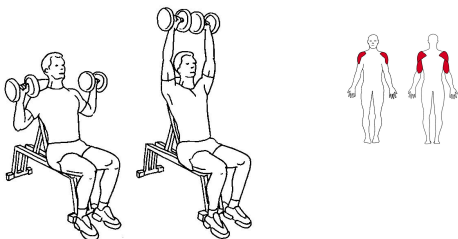
**Sett: 3 , Reps: 6-8**



### 3. 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 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 gjennom kroppen, med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av fot.

**Sett: 3 , Reps: 6-8**

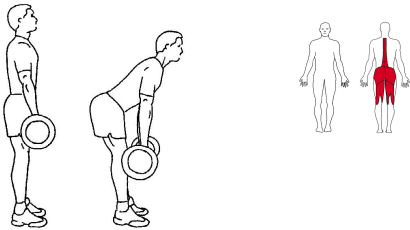


### 4. Sittende hantelpress

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: 6-8**

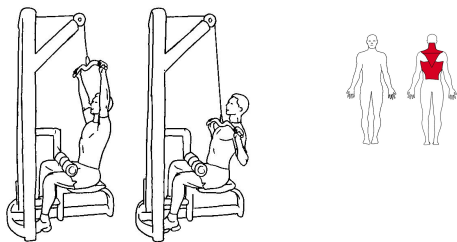




### 5. Rumensk markløft

Hold stangen med overhåndsgrep hengende foran kroppen med strake armer i hoftehøyde. Skuldre skal være noe tilbaketrukket, bryst noe opp og frem, ryggen med naturlig svai og knærne lett bøyd. Senk stangen ved å sette setet ut samtidig som overkroppen senkes fremover. Se rett frem, behold skuldrene tilbaketrukket og ryggen strak under bevegelsen. Stangen senkes rett ned, hele tiden tett på kroppen. Gå så langt bevegeligheten tillater. Returner til utgangsposisjon ved å drive hoftepartiet fremover.

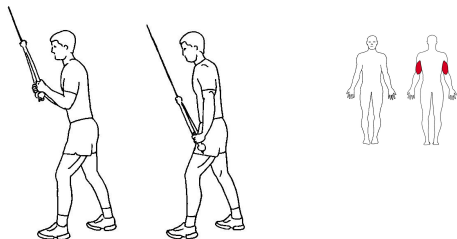
**Sett: 3 , Reps: 8-12**



### 6. Nedtrekk

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. For å øke bevegelsesbanen og for å engasjere skulderbladmuskulaturen ytterligere kan bevegelsen gjerne startes med å trekke skulderbladene ned og bak og at en "slipper" skuldrene helt opp når en vender tilbake til utgangsposisjon igjen.

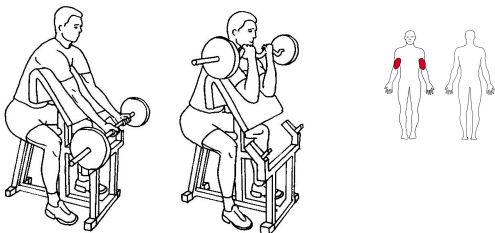
**Sett: 3 , Reps: 8-12**



### 7. Stående triceps press

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

**Sett: 3 , Reps: 8-12**



### 8. Scott curl

Sitt litt foroverbøyd med armene hvilende på benkputen. Løft stangen opp mot haken slik at du til sist har maksimal bøy i albueene. Senk rolig tilbake.

**Sett: 3 , Reps: 8-12**

