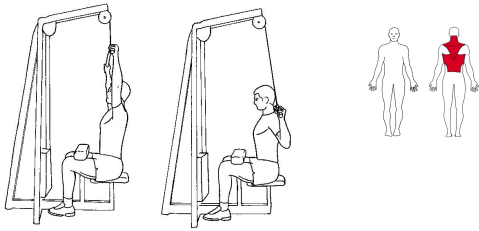




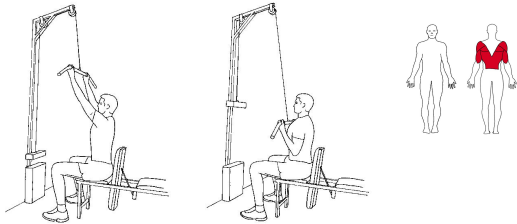
Styrk rygg, bryst og armer med denne "back to basics" treningsøkta.



### 1. Nedtrekk med bredt grep

Ta et bredt grep, press brystkassen fram og trekk stangen ned til nakken. Før langsomt tilbake og gjenta. Hold blikket framover under hele bevegelsen.

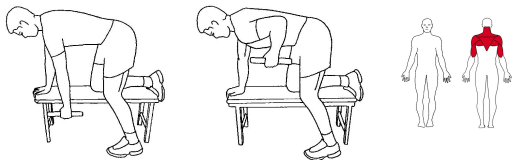
**Sett: 3-4 , Reps: 10-12**



### 2. Sittende nedtrekk m/undergrep

Ta tak i stangen med et undergrep og plassér hendene i ca skulderbreddes avstand. Press brystkassen fram, trekk stangen til brystet og markér sluttstillingen. Slipp rolig tilbake og gjenta øvelsen.

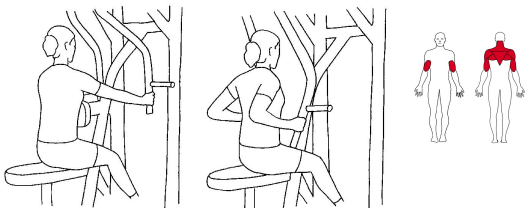
**Sett: 3-4 , Reps: 10-12**



### 3. Enarms roing

Stå med tyngden fordelt på det ene kneet og den ene armen. Hold hantelen i den frie hånden og la armen henge tungt ned. Trekk armen opp langs siden til hantelen er i magenivå. Senk tilbake og gjenta øvelsen.

**Sett: 3-4 , Reps: 10-12**



### 4. Sittende roing

Sitt med rett rygg og lett bøy i knærne. Ta tak i de smale håndtakene. Hold armene strake og slipp skuldrene godt framover. Herfra trekkes armene bakover med albueene inntil kroppen, slik at håndtakene føres mot mage/nedre del av bryst og skulderbladene trekkes mot hverandre. Vær nøye med å ikke bevege rygg fram og tilbake under øvelsen.

**Sett: 3-4 , Reps: 10-12**

