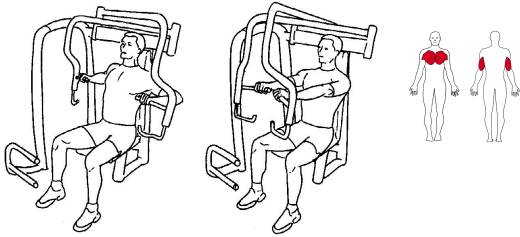




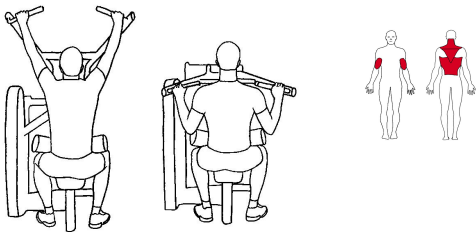
Dette treningsprogrammet er beregnet på deg som er nybegynner og som ønsker trygge og grunnleggende øvelser som kan utføres i apparater.



1. Brystpress

Sitt med lave skuldre og et godt grep om håndtakene. Albue holdes på høyde med grepet. Press fram til armene er strake og før noe langsommere tilbake til brystet.

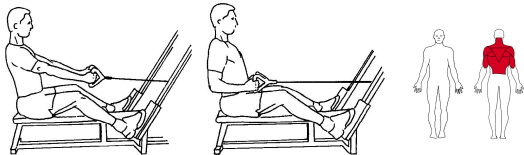
Sett: 3 , Reps: 12



2. Nedtrekk

Rett deg godt opp i ryggen, press fram brystet litt og trekk håndtakene ned til skulderhøyde. Slipp rolig opp igjen.

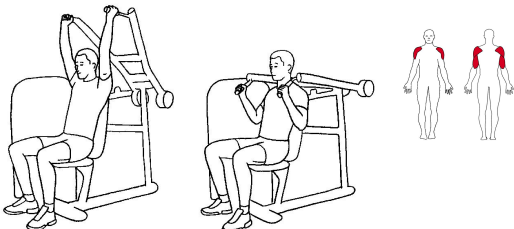
Sett: 3 , Reps: 12



3. 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 skuldrene trekkes sammen. Slipp rolig tilbake til startstillingen og gjenta.

Sett: 3 , Reps: 12



4. Skulderpress

Sett deg godt tilbake i setet. Stabiliser mage- og korsrygg-regionen. Start øvelsen fra ca skulder høyde og press opp til armene er strake. Senk langsomt tilbake og gjenta øvelsen.

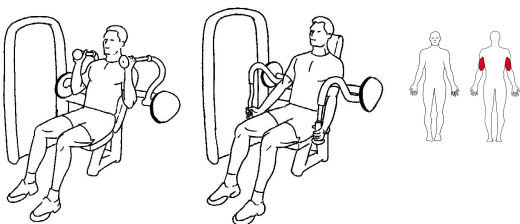
Sett: 3 , Reps: 12



5. Biceps Curl

Plasser overarmene på puten, ta tak i håndtakene og bøy armene maksimalt før du senker dem sakte ned igjen. Unngå å overstrekke albue.

Sett: 3 , Reps: 12

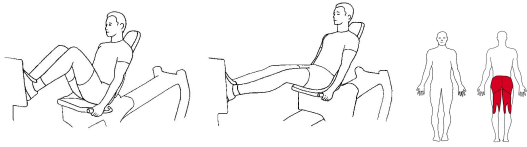


6. Triceps press

Ta et godt grep om håndtakene og press ned slik at armene strekkes. Slipp langsomt opp igjen og gjenta. Forsøk å holde albue i ro under bevegelsen.

Sett: 3 , Reps: 12

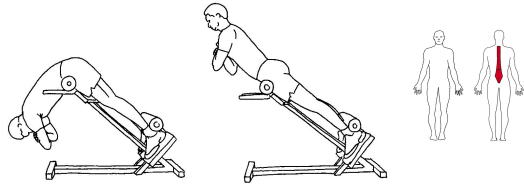




7. Sittende benpress

Sett deg godt inntil ryggputen og bruk spaken på din venstre side til å justere ønsket bevegelsesbane. Plasser føttene i ca hoftebredde og la de peke litt fra hverandre. Stram opp i mage- og korsryggregionen og press bakover til benene er nesten strake. Vend tilbake til startstillingen uten at vektene klapper sammen og gjenta.

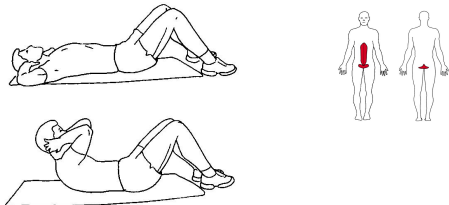
Sett: 3 , Reps: 12



8. Rygghev

Ligg med strake ben og la overkroppen henge ned mot gulvet. Stram opp i magen, krum ryggen og løft overkroppen i en rolig piskebevegelse. I sluttstillingen er kroppen strak og blikket er rettet fram. Senk rolig tilbake og gjenta.

Sett: 3 , Reps: 12



9. Sit-up

Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene i gulvet. Løft hodet og overkroppen, slik at kun korsryggen til sist berører underlaget, og senk tilbake. Sørg for en jevn bevegelse.

Sett: 3 , Reps: 12

