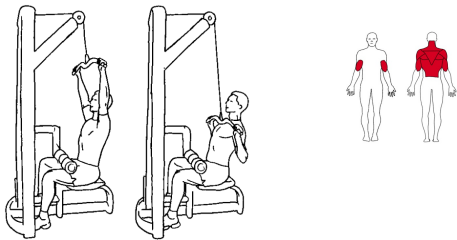


### 1. Skråliggende benpress

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.

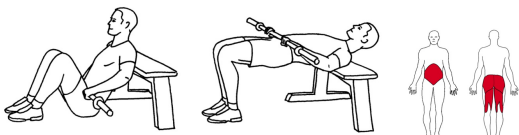
**Sett: 3-4 , Repetisjoner: 8-12**



### 2. Nedtrekk til bryst

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.

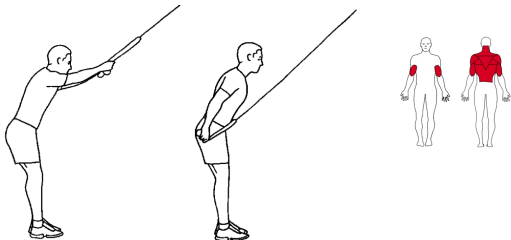
**Sett: 3-4 , Repetisjoner: 8-12**



### 3. Hip thrust på benk m/vektstang

Legg skulderpartiet ditt på en benk, ha føttene og setet i gulvet med knærne bøyd. Med en vektstang over hoftene, strekkes hoften ut ved at du strammer setemuskulaturen. Senk setet ned mot gulvet og gjenta.

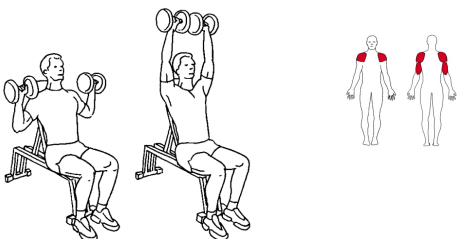
**Sett: 3-4 , Repetisjoner: 8-12**



### 4. Latsdrag m/tau i kabel

Koble et tau til den øvre trinsen på trekkapparatet. Grip tauet og ta et stort skritt bakover. Bøy lett i hofte og knær. Strekk armene fremover og oppover. Start bevegelsen med å senke skuldrene. Dra tauet mot kroppen med fikserte albueledd. I sluttposisjonen er hendene plassert bak kroppen. Kom tilbake til startposisjonen.

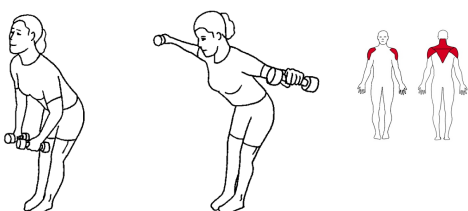
**Sett: 3-4 , Repetisjoner: 8-12**



### 5. Sittende hantelpress m/støtte

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: 3-4 , Repetisjoner: 8-12**



### 6. Stående foroverbøyd sidehev

Stå foroverbøyd med en lett bøy i knærne og albuen. Ha en lett svai i korsryggen. Aktiver magemuskulaturen. Løft armene rett ut til siden og kjenn at skulderbladene møtes. Senk rolig ned. Gjenta.

**Sett: 3-4 , Repetisjoner: 8-12**

