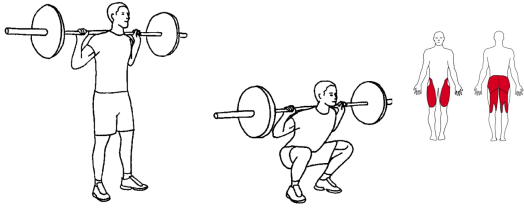


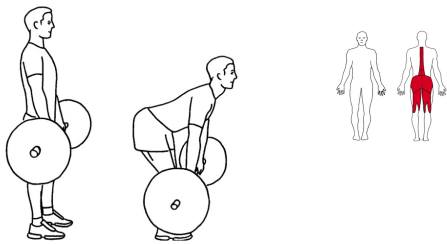
Dag 1:



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.

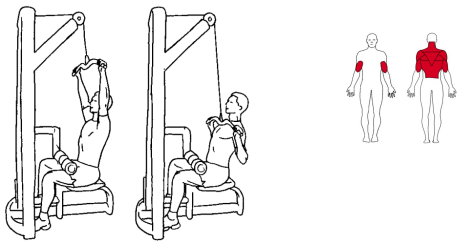
Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12



2. Rumensk markløft 2

Hold stangen med overhåndsgrep hengende foran kroppen med strake armer i hofte høyde. 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.

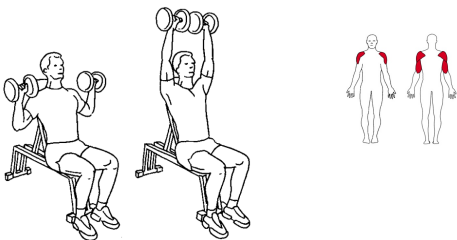
Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12



3. 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 langsamt 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.

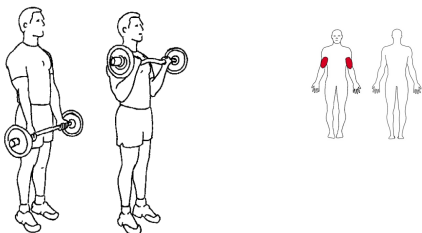
Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12



4. Sittende hantelpress 1

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 , Repetisjoner: 8-12

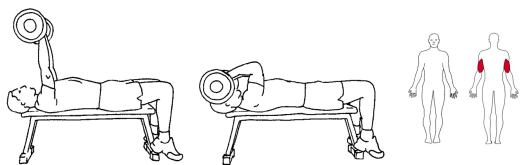


5. Stående bicepscurl m/stang

Velg over- eller undertak. Stå med stangen hengende foran deg, bøy i albue og løft stangen helt opp mot brystet før du senker den rolig tilbake.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12





6. Tricepspress m/stang, på benk

Hold stangen på strake armer over brystet. Bøy i albue, senk stangen forsiktig til pannen og press tilbake. Forsøk å holde albue i ro under øvelsen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12

