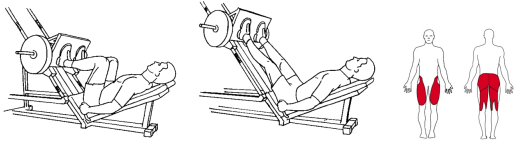


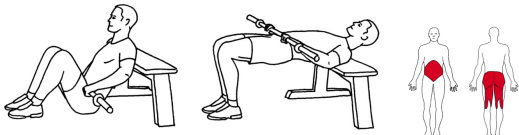
Dag 2:



### 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.

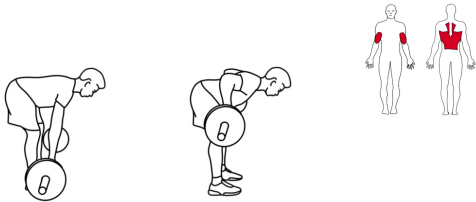
**Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12**



### 2. 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.

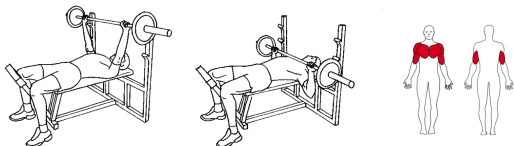
**Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12**



### 3. Stående roing m/vektstang

Hold omkring stangen med skulderbredt grep. Stå foroverbøyd med rett rygg og lett bøyd knær. Jo mer foroverbøyd du står jo større bevegelsesbane for de brede ryggmuskulene (m. latissimus dorsi). Start øvelsen med å dra skuldrene bakover, bøy i albue og før armene langs kroppen. Løft stangen mot magen og press skulderbladene sammen i slutfasen. Senk tilbake og gjenta øvelsen. Dersom øvelsen utføres med hoftebevegelse økes bevegelsesbanen ytterligere.

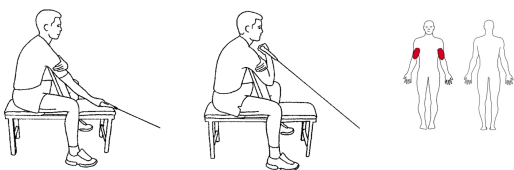
**Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12**



### 4. Benkpress

Ligg med føttene i gulvet og hold stangen på strake armer over brystet. Ha litt bredere grep enn skulderbredden. Senk stangen langsamt, til den berører brystet, og press opp igjen med noe større hastighet.

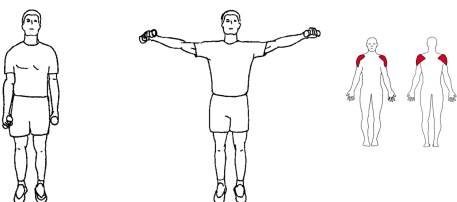
**Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12**



### 5. Sittende enarms bicepscurl fra benk m/kabel

Sitt med den ene armen hvilende mot seteryggen og med full strekk i albuen. Hold et fast grep om håndtaket, bøy albuen og press helt opp. Senk rolig tilbake og gjenta øvelsen. Armen holdes i supinasjon gjennom hele bevegelsen.

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



### 6. Stående strak sidehev

Stå med armene ned langs siden og en lett bøy i albue. Løft armene ut og opp og søk høyest med albue og lillefinger. Hantlene heves til maks. 15 grader over horisontalplanet.

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

