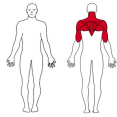
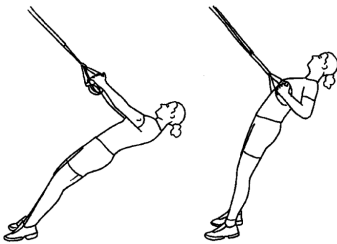


### 1. Pullups m/støtte

Plasser benene på fotbrettet og heng med et bredt grep. Trekk deg rett opp til skuldrene er på høyde med grepet og senk rolig tilbake. Hold blikket rettet framover under hele bevegelsen.

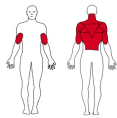
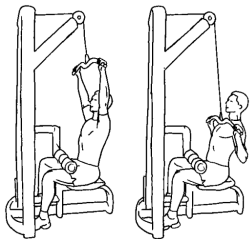
**Sett: 3 , Repetisjoner: max**



### 2. TRX bakoverlent smal roing

Stå på gulvet med hender i TRX. Senk kroppen ned mot gulvet slik at det er 45 grader i forhold til gulvet og trekk overkroppen opp med albue tett mot kroppen. Øvelsen gjøres tyngre ved å plassere bena nærmere ankerpunktet.

**Sett: 3 , Repetisjoner: max**



### 3. Nedtrekk til bryst i apparat

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 , Repetisjoner: 10-12**

