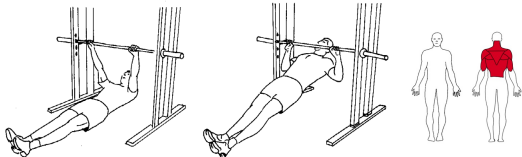


1. Pullups m/strikk

Heng med et bredt overhåndsgrep, fest en strikk rundt knærne som holdes i bøyd posisjon. Trekk deg rett opp til nakken er i høyde med hendene. Senk rolig tilbake. Hold blikket rettet fremover under utførelse.

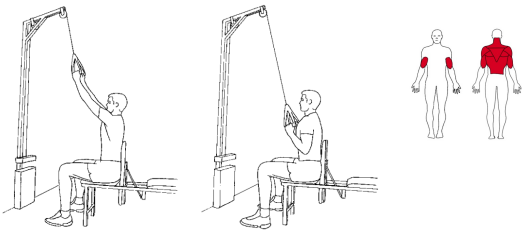
Sett: 3 , Repetisjoner: Maks



2. Horisontalt kropshev m/overarmsgrep

Ta et grep som er litt bredere enn skulderbredden og heng med en strak fiksért kropp. Trekk deg opp til brystet berører stangen og senk rolig tilbake.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10-12



3. Enarms nedtrekk

Fest et godt grep omkring spesialhåndtaket og hold armene strake over hodet. Hold ryggen rett, press brystkassen fram og trekk håndtaket ned til brystet samtidig som du fører albuen tett på kroppen. Slipp langsomt tilbake og gjenta øvelsen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10-12

