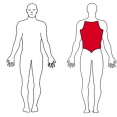


1. Pullups m/støtte

Plasser benene på fotbrettet og heng med over- eller undertak. Trekk deg opp til haken er på høyde med grepet. Senk rolig tilbake. Hold blikket rettet skrått opp under hele bevegelsen.

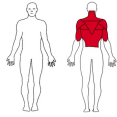
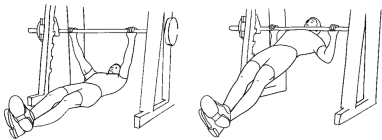
Sett: 3 , Repetisjoner: 6-8



2. Negativ pullups

Senk deg sakte ned fra toppen av pull-up-posisjonen. Skru på kjernemuskulaturen. Denne eksentriske bevegelsen bidrar til å bygge styrke i de nødvendige musklene og gir bedre kontroll i nedre del av pull-up-bevegelsen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 6-8

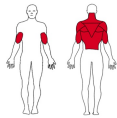
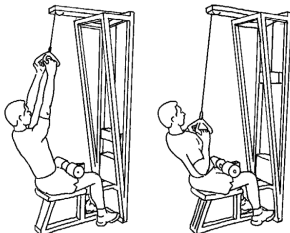


3. kroppsheving i smith stativ

I utgangsposisjon skal kroppen henge på strake armer og være horisontal. Mage og korsrygg holder kroppen stabilisert gjennom hele øvelsen. Trekk pusten og løft kroppen opp til stangen. Forsøk å møte stangen med brystet. Sørg for et konsentrert nedløft og pust ut ved utgangsposisjon.

Grepsbredde kan med fordel varieres.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10-12



4. Nedtrekk m/v-grep

Montér spesialhåndtaket. Fest grepet, legg deg bakover og kikk skrått opp. Press brystkassen fram og trekk ned til brystet. Albue holdes til sist tett på kroppen. Før langsomt tilbake og gjenta.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8-10

