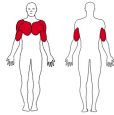
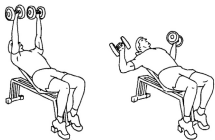
**1. Markløft**

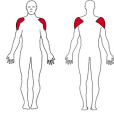
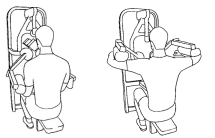
Hold blikket rettet fremover under hele øvelsen. Vektstangen henger på strake armer, føres så nært kroppen som mulig, men uten at den forstyrrer hensiktsmessig bevegelse og teknikk. Trekk pusten på vei ned, hold i øvelsens nedre fase, og pust deretter ut på vei opp. Hvis øvelsen kun gjennomføres med oppløft (olympisk løft), trekkes pusten godt før stabilisering og oppløftet starter. Hold lett svai i korsryggen og etterstrebe å holde denne gjennom hele oppløftet. Skulderbreddes benstilling, tyngdepunktet holdes rett igjennom kroppen, med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av fot.

Vekt: kg, **Sett:** 5, **Repetisjoner:** 5

**2. Skrå brystpress m/hantler**

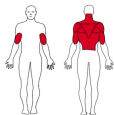
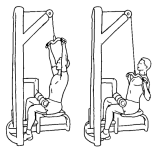
Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hold hantlene på strake armer over brystet. Senk hantlene i en svak bue mot utsiden av skuldrene og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet. Unngå å svaie for mye i korsryggen.

Vekt: kg, **Sett:** 4, **Repetisjoner:** 10

**3. Cybex: Lateral Raise 1**

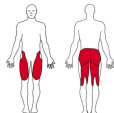
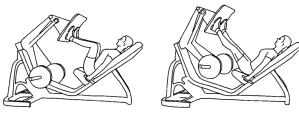
Sitt med rett rygg og avslappede skuldre. Grip omkring håndtakene og press utsiden av albueene mot putene. Ha ca. 90 graders vinkel i albueene. Løft armene ut til siden og opp, helt til de er horisontale. Senk rolig tilbake og gjenta.

Vekt: kg, **Sett:** 4, **Repetisjoner:** 10

**4. Nedtrekk til bryst i apparat**

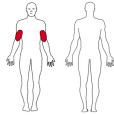
Ta et bredt grep, legg deg litt bakover og kikk skrått opp. Press brystkassen fram og trekk stangen ned til brystet. Før langsomt tilbake og gjenta. For å øke bevegelsesbanen og for å engasjere skulderbladmuskulaturen ytterligere kan bevegelsen gjerne startes med å trekke skulderbladene ned og bak og at en "slipper" skuldrene helt opp når en vender tilbake til utgangsposisjon igjen.

Vekt: kg, **Sett:** 4, **Repetisjoner:** 10

**5. Benpress i apparat**

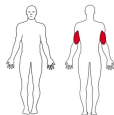
Plasser bena på fotbrettet i hofterbreddes avstand. Ha ca. 90 grader i knærne. Stram opp i mage- og korsryggregionen og press opp til bena er nesten strake. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.

Vekt: kg, **Sett:** 4, **Repetisjoner:** 10

**6. Stående bicepscurl m/stang**

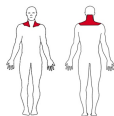
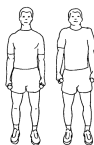
Stå med hofterbreddes avstand mellom føttene. Hold vektstangen horisontalt foran hoftene med begge hender, armene strake og håndflatene peker frem. Bøy i albueene og løft stangen opp mot skuldrene. Overarmene holdes i ro og inntil kroppen. Senk rolig ned igjen og gjenta.

Vekt: kg, **Sett:** 3, **Repetisjoner:** 10

**7. Tricepspress m/manualer, på benk**

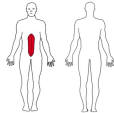
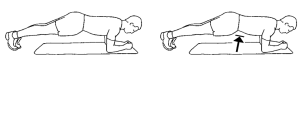
Hold hantlene på strake armer over brystet. Bøy i albueene, senk forsiktig hantlene til de er i ørenivå og press tilbake til startstillingen.

Vekt: kg, **Sett:** 3, **Repetisjoner:** 10

**8. Skulderhev m/hantler**

Stå med armene ned langs siden og ha en hantel i hver hånd. Løft skuldrene opp mot ørene og hold i 3 sek. Senk skuldrene langsomt og gjenta.

Vekt: kg, **Sett:** 3, **Repetisjoner:** 12

**9. Planke på albuer og tær**

Stå på tær og albuer og finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og stå i denne posisjonen i 10-15 sek.

Sett: 5, **Repetisjoner:** 20 sekunder

