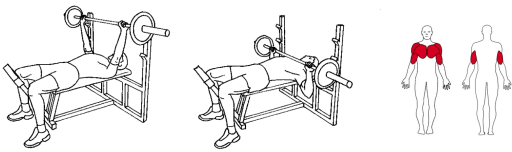


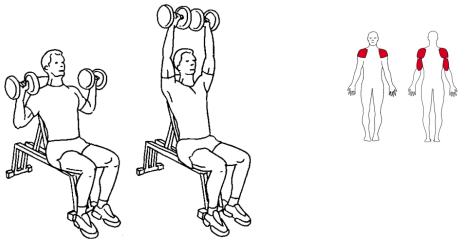
Push: Øvelser for bryst, skuldre og triceps



1. Benkpress m/vektstang

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.

Vekt: kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 5-7



2. Sittende hantelpress m/støtte

Sitt med god støtte i ryggen, ha bøyde albuer og fiksér mage- og korsryggregionen. Ha et godt grep om hantlene som holdes på utsiden av skuldrene. Press opp til hantlene holdes på strake armer over hodet.

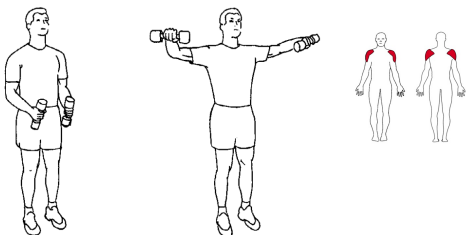
Vekt: kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 6-8



3. 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.

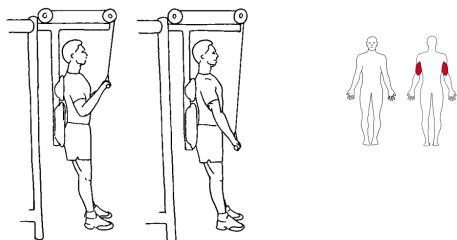
Vekt: kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 8-10



4. Stående sidehev m/hantler

Stå litt framoverbøyd, med 100-110 graders bøy i albue og hantlene litt framfor deg. Løft armene ut og opp, og søk høyest med albue og lillefinger. Senk langsamt tilbake. Hantlene heves maks. 15 grader over horisontalplanet.

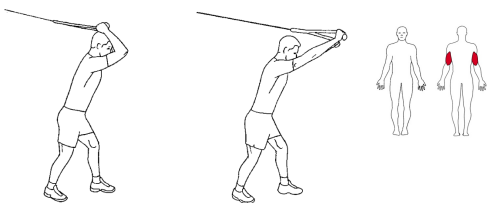
Vekt: kg, Sett: 2 , Repetisjoner: 10-12



5. Stående triceps press 2

Ta et godt grep om stangen, hold albue inne mot kroppen. Press ned slik at armene strekkes helt. Slipp rolig tilbake og gjenta.

Vekt: kg, Sett: 2 , Repetisjoner: 8-10



6. Splittstående triceps press

Stå med ryggen mot apparatet og ha et godt grep om tauet. Hold armene hevet over hodet med bøyde albuer. Hold albue i ro mens du presser fram til armene er maksimalt strukket.

Vekt: kg, Sett: 2 , Repetisjoner: 8-10

