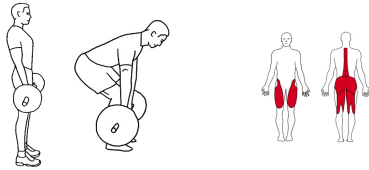
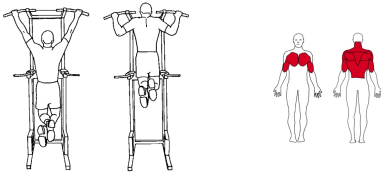


## ryggøkt

**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.

**Sett: 4 , Repetisjoner: 8-10 , Pause: 2 min 0 sek, Intensitet: start på 60-70% % av maks**

**2. Pullups m/bredt grep**

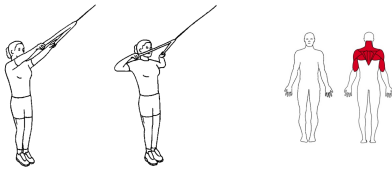
Heng med et bredt grep og trekk deg rett opp til nakken er på høyde med grepet. Senk rolig tilbake. Hold blikket rettet fram og ned under hele bevegelsen.

**Sett: 4 , Repetisjoner: 8-10 , Pause: 2 min 0 sek**

**3. Stående roing m/vektstang**

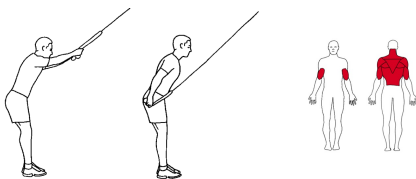
Hold omkring stangen med skulderbredt grep. Stå foroverbøyd med rett rygg og lett bøyde knær. Jo mer foroverbøyd du står jo større bevegelsesbane for de brede ryggmuskene (m. latissimus dorsi). Start øvelsen med å dra skuldrene bakover, bøy i albue og før armene langs kroppen. Løft stangen mot magen og press skulderbladene sammen i sluttfasen. Senk tilbake og gjenta øvelsen. Dersom øvelsen utføres med hoftebevegelse økes bevegelsesbanen ytterligere.

**Sett: 3 , Repetisjoner: 8-10 , Pause: 1 min 0 sek, Intensitet: start på 60-70% % av maks**

**4. Facepulls m/kabel fra høyt**

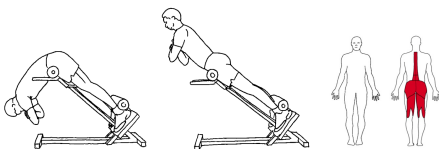
Stå med strake armer og hold et smalt grep i ca ansiktshøyde. Len deg litt bakover og bøy lett i knærne. Trekk tauet mot ansiktet mens du fører albueene ut til siden og trekker skulderbladene sammen. Unngå å løfte skuldrene. Slipp rolig tilbake og gjenta.

**Sett: 3 , Repetisjoner: 8-10 , Pause: 1 min 0 sek**

**5. Latsdrag m/tau i kabel**

Koble et tau til den øvre trinsen på trekkapparatet. Grip tauet og ta et stort skritt bakover. Bøy lett i hofte og knær. Strekk armene fremover og oppover. Start bevegelsen med å senke skuldrene. Dra tauet mot kroppen med fikserte albueledd. I sluttposisjonen er hendene plassert bak kroppen. Kom tilbake til startposisjonen.

**Sett: 3 , Repetisjoner: 8-10 , Pause: 1 min 0 sek, Intensitet: start på 60-70% % av maks**

**6. Strake rygghev i apparat**

Ligg med strake ben og la overkroppen henge ned mot gulvet. Stram opp i magen og i korsryggen, og løft overkroppen i en rolig bevegelse. Under bevegelsen er overkroppen strak. Senk rolig tilbake og gjenta.

**Sett: 3 , Repetisjoner: 8-10 , Pause: 1 min 0 sek**

