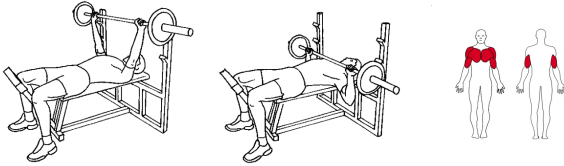


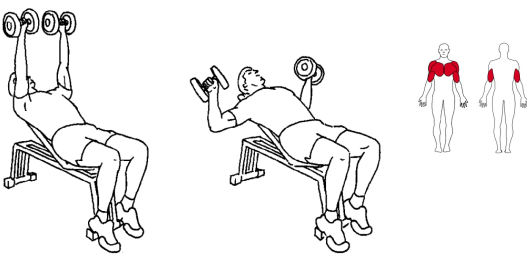
Bryst



**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 langsomt, til den berører brystet, og press opp igjen.

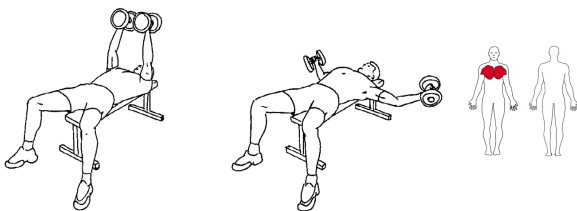
**Sett: 5 , Repetisjoner: 8-12**



**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.

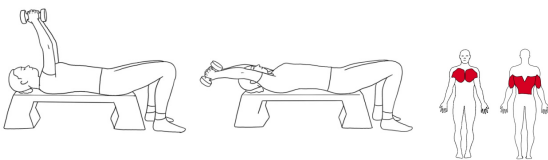
**Sett: 4 , Repetisjoner: 8-12**



**3. Flyes m/hantler**

Ligg på ryggen og hold hantlene på strake armer over brystet. Armene føres ut til siden, med en liten bøy i albue, og bevegelsen stoppes når du kjenner ett godt strekk i brystet. Før tilbake.

**Sett: 4 , Repetisjoner: 8-12**



**4. Liggende pullover**

Ligg på ryggen, med benene plassert på benken og hantlen over brystet. Ha en liten bøy i albue. Senk armene rolig bakover til overarmene er på høyde med ørene. Herifra presses tilbake i samme rolige tempo.

**Sett: 4 , Repetisjoner: 8-12**

