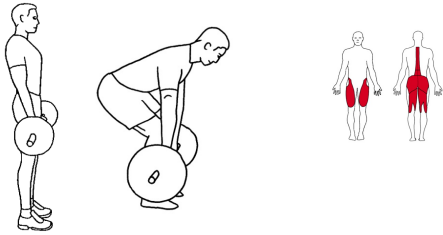


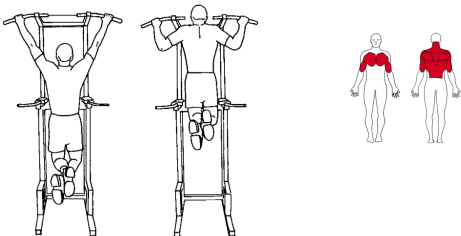
Rygg



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 gjennom kroppen, med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av fot.

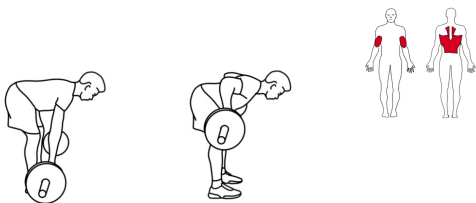
Sett: 5 , Repetisjoner: 8-12



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.

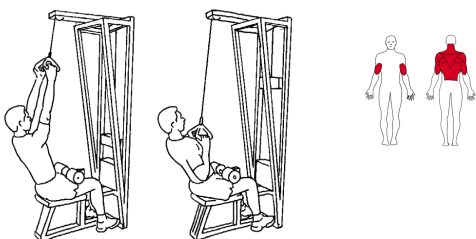
Sett: 5 , Repetisjoner: 8-12



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 ryggmusklene (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.

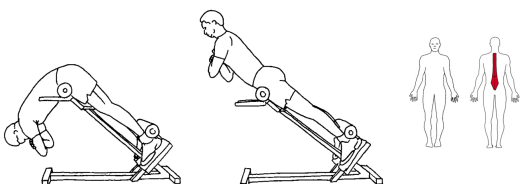
Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12



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: 8-12



5. Rullende rygghev i apparat

Ligg med strake ben og la overkroppen henge ned mot gulvet. Stram opp i magen, krum ryggen og løft overkroppen i en rolig piskebevegelse. I sluttstillingen er kroppen strak og blikket er rettet fram. Senk rolig tilbake og gjenta.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12

