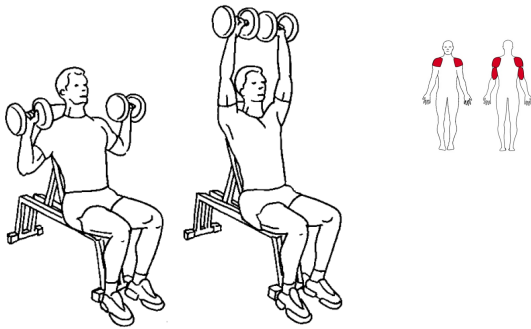


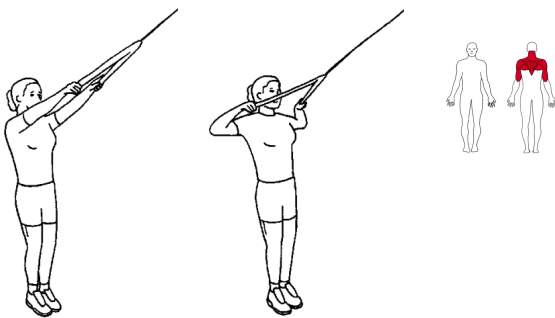
skuldre



**1. 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.

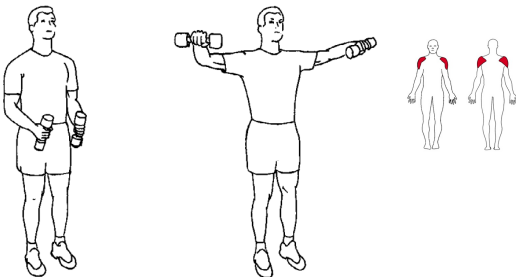
**Sett: 4 , Repetisjoner: 8-12**



**2. 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 albue ut til siden og trekker skulderbladene sammen. Unngå å løfte skuldrene. Slipp rolig tilbake og gjenta.

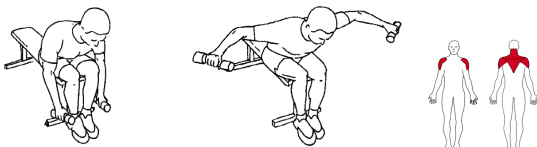
**Sett: 4 , Repetisjoner: 8-12**



**3. 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 langsomt tilbake. Hantlene heves maks. 15 grader over horisontalplanet.

**Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12**



**4. Foroversittende sidehev**

Sitt foroverbøyd og la armene henge ned mot føttene. Ha ca. 140 graders vinkel i albue. Løft armene ut til siden og opp. Senk langsomt tilbake og gjenta.

**Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12**

